

# perspektíva

Az ELTE PPK HÖK lapja

Szak~mai: Drog? Stop! ~ "Állj meg és nézz körül!"

Kult~óra: Alice Hoffman: Galambok őrizői

Instru~mentál~ Ti benyálnátok?! – avagy interjú az

Albert Hoffmann BT~vel

Vetítő: Alkony sugárút

Megjelenik havonta

10. évfolyam 6. szám - 2013. április



## KASTÉLYOK ÉS ZONGORÁK

Általános tény, hogy sose tudhatjuk, hol találunk ránk „apró kis csodák” az életben. Ez alatt most nem a szerelemre vagy ilyesmire gondolok, hanem valami olyan dologra, amiről talán nem is gondoltad, hogy ekkora hatással lesz rád, pedig valóban apróságnak, sőt a legtöbb ember számára nemcsak jelentéktelennek, de még butaságnak is tűnhet.

Varsóban pont sikerült egy ilyenbe belebotlanom egy kastélyparkban. Már önmagában egy kastély is elég szokott lenni ahhoz, hogy gyermeki öröm járja át lelkemet (most se volt ez másképp). Nem tudom biztosan, hogy ezt Disney-nek, vagy a Bajor kastélyoknak köszönhetem-e, de tény ami tény, engem minden kastély fél pillanat alatt levesz a lábamról, legyen az giccses és lenyűgöző vagy szerény és visszafogott. Ez a kastély az utóbbi kategóriába tartozott inkább, de annyira bájos volt, és olyan régen jártam már utoljára kastélyban, hogy nekem aztán tényleg mindegy volt, hogy aprócska és alig van benne bútor, hiszen egy mesés parkban kapott helyet, és igazán szép épület volt.

Örömet csak fokozta, hogy a legnagyobb teremben egy hangversenyzongora is helyet kapott. Ritkán találkozom e nemes hangszer ezen változatával, de olyankor mindig elkápráztat eleganciájával, és képes vagyok hosszú percekig csodálni. Főleg, ha még játszanak is rajta!

De most még ennél is lenyűgözőbb dolog történt. Egyszer csak megjelent egy idősebb úriember, és elkezdte behangolni a zongorát. Soha életemben nem láttam még ilyet, sőt egészen egy évvel ezelőttig nem is gondolkodtam azon, hogy vajon hogyan is működik ez. Akkor az egyik kurzusomon volt egy srác, aki zongorahangolással is foglalkozott, és be is hozott az egyik órára egy hangolókulcsot, de még akkor sem igazán értettem hogyan történik. S most lám, egyszer csak bepillantást nyerhettem ennek a ritka és különleges mesterségnek a fortélyaira. Lebilincselő volt, bámulatos és fantasztikus. Órákig el tudtam volna nézni.

Nagyon sok mindent és szépet láttam Varsóban, mégis ez lesz a legkedvesebb emlékem, mert ez volt az én ottani „apró kis csodám”.

Nagy Andrea

### PERSPEKTÍVA

Az ELTE PPK HÖK lapja

Főszerkesztő: Nagy Andrea

Felelős kiadó: Verderber Éva HÖK elnök

Munkatársak: Bán Judit, Belák Ildikó, Bende Lilla, Botos Vanda, Czipó Ráhel, Dicsuk Dániel, Esze Viktória, Gáspár Anita, Hermán Fanni, Kovács Jenifer, László Andrea, Márki Gabriella, Mészáros Péter, Nagy Andrea, Nagy-Sándor Nikoletta, Németh Dániel, Oláh Petra, Papp Lilla, Somoskői Dániel

Olvasószerkesztés és korrektúra: Hegedűs Bianka

Tördelőszerkesztő: Klómer Georgina

Grafika: László Krisztina

Nyomda: Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.

Címünk: ELTE PPK HÖK, 1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27.

### Tartalomjegyzék

#### Érintő

Tanulmányi ösztöndíj 3

Mit? Hol? Avagy milyen problémával hova forduljunk 4

#### Visszhang

ISSzK Vizsganap 5

„Ha ébredéskor engem látsz, akkor van gond” 6

#### Szak-Mai

20 éve kortársak 7

Drog? Stop! 8-9

#### Sport

Tanteremből edzőterembe 10

#### MindennaPi Problémák

Szerelmi szösszenet 11

Kezed a kilincsen 12

#### Instru-mentál

Ti benyalnátok? 13-14

#### Lélekzet

Tűztánc 14

#### Kult-óra

Alice Hoffman: Galambok őrzői 15

„Te vagy Istenem, hűvös protokoll!” 16

#### Vetítő

Alkony sugárút (1950) 17

Zero dark thirty 18

Tisztelt Hallgatók!

A Hallgatói Követelményrendszer 32. § (3), 150. § (1), valamint 151. (3) bekezdései alapján a továbbiakban a hallgatók számára iratot kizárólag a Neptunban kézbesítünk. Ennek értelmében a Tanulmányi Bizottsághoz, a Kreditátviteli Bizottsághoz vagy a Dékán úrhoz címzett kérelmek elbírálását követően a döntésről, s az ahhoz esetlegesen tartozó részletesebb indoklásról postai úton nem, csak az elektronikus tanulmányi rendszer/

Neptun Hivatalos bejegyzések rovatába rögzített határozatból értesülhetnek a hallgatók.

A Neptun hallgatói felületén a Hivatalos bejegyzések rovat a Tanulmányok/Leckekönyv menüben található meg (a felület legalján), vagy az adott féléveket beállítva, vagy a minden félév bejegyzéseinek megtekintésével.

Az Egyetem fent hivatkozott szabálypontjai szerint a hallgatói ügyelintézése során a hallgató részére irat elektronikusan minden szűkí-

tő korlátozás nélkül kézbesíthető, a hallgató pedig köteles használni az elektronikus tanulmányi rendszert, és – jogviszonyának aktív vagy passzív mivoltára tekintet nélkül – folyamatosan figyelemmel kísérni az abban általában, illetve kifejezetten részére címzetten közzétett egyetemi információkat, közleményeket.

Mindezek alapján kérjük, folyamatosan kövessék figyelemmel Hivatalos bejegyzéseiket!

PPK TO

## TANULMÁNYI ÖSZTÖNDÍJ

A tanulmányi ösztöndíjak kiszámításával a Kari Ösztöndíjbizottság foglalkozik. Az ösztöndíj az ösztöndíjindex alapján jár, mely értékét az alábbi képlet határozza meg. A határértéket pedig, ami fölött a hallgató ösztöndíjban részesül, a Kari Ösztöndíjbizottság határozza meg. Az ösztöndíjindexről és magáról az ösztöndíj kiszámításáról a HKR 428-429. paragrafusa rendelkezik.

*Hogyan számítsd ki magadnak az ösztöndíjindexedet?*

Egyetemi és főiskolai szintű képzésben, valamint a többciklusú alap- és mesterképzésben kreditrendszerben tanuló hallgatók esetében:

$$i_k = \left( \frac{\sum (\text{éremjegy} \times \text{tanegységhez tartozó kreditszám})}{\text{hallgató által a félévben teljesített kreditek száma}} \right)^4 \times \text{kreditegyüttható}$$

A kreditegyüttható alapértéke 1. Amennyiben a hallgató több, mint 15 kreditet teljesített, akkor a 15 felett teljesített kreditek számának 0,025-del való szorzata hozzáadódik a kreditegyüttható alapértékéhez.

Az ösztöndíjindexek az idei félévre vonatkozóan a következőképpen alakultak:

| Szak/csoport | Ösztöndíjindex | Létszám (a teljes létszám 50%-a) |
|--------------|----------------|----------------------------------|
| ANDB         | 661,3          | 43                               |
| PEDB         | 545,1          | 38                               |
| PSZB         | 398,8          | 213                              |
| REKB         | 451,2          | 67                               |
| SSZB         | 400,2          | 62                               |
| ANDM         | 723,2          | 28                               |
| INTM         | 545,1          | 33                               |
| PEDM         | 659,6          | 20                               |
| PSZM         | 512,3          | 113                              |
| TANM         | 559,6          | 40                               |

Egységnyi ösztöndíjindex értéke: 14,5 Ft.

## MIT HOL? AVAGY MILYEN PROBLÉMÁVAL HOVA FORDULJUNK

| Mit?                                               | Hol?               |
|----------------------------------------------------|--------------------|
| Adóigazolások kiállítása                           | Quaestura          |
| Diákigazolvány                                     | Quaestura          |
| Hallgatói jogviszony igazolás                      | Információs Iroda  |
| Indexleadás, felvétel                              | Információs Iroda  |
| Jogsérelmi ügyek (tanulmányi, kollégiumi)          | HÖK                |
| Költségtérítés (számlakérő leadása)                | Információs Iroda  |
| Köztársasági ösztöndíj                             | HÖK                |
| Kreditátviteli, tanulmányi, méltányossági kérelmek | Információs Iroda  |
| Külföldi ösztöndíjak                               | HÖK, Quaestura     |
| Nyelvvizsgadíj-visszatérítés                       | Quaestura          |
| Párhuzamos képzés kompenzációja                    | HÖK, Quaestura     |
| Rendszeres és rendkívüli szociális támogatás       | HÖK                |
| Szakedolgozati címbejelentő                        | Információs Iroda  |
| Tanegységlistával kapcsolatos kérdések             | Tanulmányi Osztály |
| Személyi adatok változása                          | Információs Iroda  |
| Személyre szabott tanulmányi tanácsadás            | Tanulmányi Osztály |
| Szolgáltatási, térítési díjak                      | Információs Iroda  |
| Tanulmányi ösztöndíj                               | Információs Iroda  |
| Tudományos, kulturális, sport pályázatok           | HÖK                |

### Új Titkár a HÖK irodában: Gyüre Dániel

Gyüre Dániel vagyok az ELTE PPK HÖK titkára. Legyen szó bármiről, engem mindig megtaláltok a Kazy alagsorában a HÖK Irodában (H-CS: 8-16, P: 8-13). Gyertek bátran, nincs akadály és nincs probléma, amit ne tudnánk megoldani. Mosoly és hozzáállás, egyszerűen nincs megállás :)

Új ügyfélfogadási idő a HÖK irodában:

Hétfőtől-csütörtökig: 08:00-16:00  
Péntek: 08:00-13:00





# ISSzK VIZSGANAP – EZEK VOLTUNK MI

A 2012/13-AS TANÉV ŐSZI FÉLÉVÉT LEZÁRÓ SZAKMAI PROGRAM AZ ILLYÉS SÁNDOR SZAKKOLLÉGIUMBAN



Az Illyés Sándor Szakkollégium minden félév végén szervez egy „Vizsganap” elnevezésű szakmai programot, ahol minden szakkollégiumi tag bemutatja, hogy mivel foglalkozott az elmúlt félévben.

Az esemény egyik célja, hogy közel 50 fős tagságunkon belül megismerjük egymás munkáját, és ezáltal lehetőségünk adódjon áthallgatni az egyes projektekbe vagy modulokba, amennyiben valamelyik elnyeri tetszésünket.

Az ISSzK képzési felépítése alapján modulzáró vizsgát azok az alapszakra felvett hallgatók tesznek, akik három féléven keresztül visznek végig egy modult, amely egy központi téma köré épül fel, és amely a Modulzáró vizsgával végződik. E mellett természetesen az alapszakon kötelező tárgyakat is elvégzik. A szakkollégiumi mesterképzés során a hallgatók négy szemeszter alatt egy-egy projektet visznek végig, amely a modulokhoz hasonlóan egy záróvizsgával végződik, itt azonban a hallgatónak jóval nagyobb szabadsága van, maga szervezheti meg, hogy milyen témában, kinél szeretne projektet végezni.

A 2013-as év tavaszi szemesztere különleges, mivel most kerül megrendezésre az Országos Tudományos Diákköri Konferencia, ahol összesen tizenegy pályamunkával képviseljük az Illyés Sándor Szakkollégiumot. Ennek megfelelően a 2012/13 őszi félévet lezáró Vizsganap ez alkalommal egyfajta TDK-bemutatónak is teret engedett.

A szakkollégiumunknak kiemelten fontos az átláthatóság, mivel interdiszciplináris mivoltunkból adódó-

an nagyon sokszínűek vagyunk. Az ISSzK tagjai között találkozhattok pszichológus, pedagógus vagy neveléstudományi szakon tanuló hallgatóval és andragógus jelöltekkel is, több gyogyepedagógus hallgatónk is van a Bárcziról, illetve tanárjelöltek is színesítik a közösséget a TÓK-ról. Ennek megfelelően egy-egy ilyen közös szakmai program során rengeteget tanulhatunk a különböző tudományterületeket képviselő tagjainktól.

A január 14-i alkalommal egy Modulzáró vizsgát hallhattunk a „Döntéshozatali torzítások mérésének módszertanáról” Bagó Bencétől, amelyből TDK-munka is született, illetve egy projektzáró vizsga keretében Reindl Antónia mutatta be az „Online játékok és a figyelmi teljesítmény” témában végzett projektjét, amelyről szintén OTDK-ra továbbjutott mű készült. További TDK-bemutatókat láthattunk Horváth Lászlótól, aki a „Tanulástámogató iskolai szervezet hatása a tanulói eredményességre” című munkájával jutott az országos fordulóba (és egyben ez a projekt-témája is). Ezután Lukács Lilla ismertette TDK-eredményeit „A filmélmény hatásai a tanárszerep különböző vetületeire és a tanárokkal kapcsolatos attitűd változásaira” című dolgozatából, majd Czirfusz Dóra az „Osztályközösségek online és offline térben” elnevezésű TDK-

munkáját mutatta be, Hörömpöli Ádám pedig a „Hogyan fejleszthető a készségtanulás? A prefrontális kéreg és az alvás szerepe” című kutatásáról beszélt. Mivel a szakkollégium a hallgatói együttműködéseket is támogatja, így több csoportos kutatásból is készült TDK-munka. Ezek közül Precskó Lilian és Tomacsek Vivien a „Jelnyelv és digitális tananyagok alkalmazása a siketek angoloktatásában” című dolgozatát hallhattuk, illetve Esze Viktória, Horváth László és Polyecskó Dóra beszélt „A tanulási stílus mint foglalkozáspecifikus jellemző vizsgálata - Óvodapedagógusok tanulási stílusával kapcsolatos hatások felmérése” elnevezésű kutatásuk eredményeiről, valamint Hörömpöli Ádám és Borbély Krisztián mutatták be az „Időorientáció és szubjektív hasznosság a hedonikus döntéshozatalban” című munkájukat.

Ezen kívül bepillantást nyertünk, hogy mivel foglalkoztak a Sportpszichológia műhely hallgatói, miket tanultak a Drámapedagógia műhelyben, illetve miről volt szó az Oktatási innovációk implementációja műhely keretében.

A 2012/13-as tavaszi félév vizsganapja május 24-én lesz esedékes, ahol több Modul-, illetve Projektzáró vizsga is lezajlik, és ismét bemutatásra kerülnek az egyes műhelyek féléves munkái.

Czirfusz Dóra  
szakmai alelnök  
Illyés Sándor Szakkollégium

## „HA ÉBREDÉSKOR ENGEM LÁTSZ, AKKOR VAN GOND” – ZACHER GÁBOR, TOXIKOLÓGUS

Február 19-én a Nemzeti Közszerológati Egyetem Közigazgatástudományi Egyesülete felkérésében Zacher Gábor toxikológus tartott előadást az érdeklődőknek. Tipikus egyetemista lustasággal álltam hozzá a dologhoz, hiszen kinek van kedve kedde este 6-tól még előadásra menni?! De már megígérttem, hogy ott leszek, és milyen szerencse, hogy elmentem! A beígért egy óras előadás helyett, egy több mint 90 perces stand-upot láthattunk, mely amellett, hogy mindenki számára érthető volt, még meg is neveltette a közönséget.

Zacher tanár úr nagy hangsúlyt fektetett arra az előadás elején, hogy hangsúlyozza, nem attól lesz valaki függő, hogy kipróbálja az adott szert, a függőségért sokat kell dolgozni (sic!). Majd kitért arra is, hogy mennyire fontos a megfelelő szülő-gyermek kapcsolat egészen

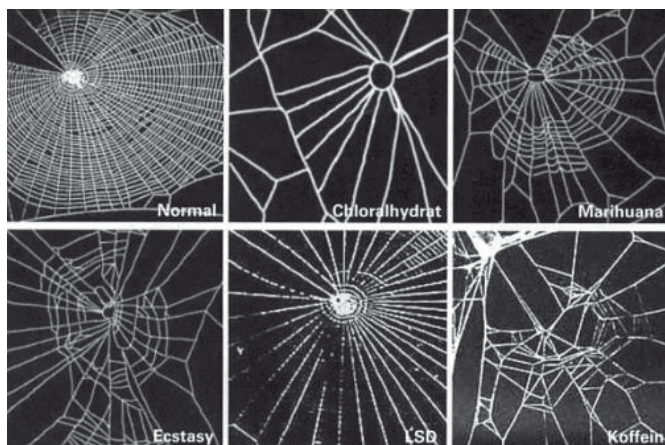
a szülők, hogy beszámoljon bármilyen fontosabb eseményről nekik. Ezért van az, hogy a „Mi történt az iskolában?” kérdésre a válasz mindig „Semmi”. Pedig ha a serdülő nyíltan megbeszélheti a problémáit szüleivel, akkor kevésbé marad magára, és a szülőknek sem kell alattomosabb trükköket ki-eszelnie, hogy megtudjon bármit is gyermekéről. Valamint a megfelelő szülői példamutatásnak is nagy szerepe van. Ezt azzal a példával szemléltette Zacher, hogy képzeljük el, ahogy az apuka példabeszédet tart fiának a megfelelő viselkedésről, arról, hogy ne igyon, ne drogozzon, mert amíg az ő házában lakik, ezt tilos. Majd miután befejezte a beszédét, az apuka kiveszi a sört a hűtőből, bekapcsolja a tv-t, és semmi más nem érdekli a focin kívül.

Majd következett egy kicsivel szarabb rész, megnéztük, hogy a designer drogoknak milyen a kémiai szerkezete. Kiderült, hogy minden drogban megtalálható ugyanaz



a néhány elemből álló kémiai kötés, és attól designer, hogy a többi kötetst hogyan alakítják ki – egyszerűen kifejezve.

Számomra az előadásból nem is a tartalom volt a legfontosabb, hanem az előadásmód. Érdekes volt nézni, hogy egy alapvetően jogot, közigazgatást és nemzetközi igazgatást tanuló közönség is jelentős érdeklődést mutat a toxikológia iránt. Valószínűleg nem pont azért, mint amiért a pszichológusokat érdekli a téma, hanem talán csak szimplán érdekesnek vélik. De ha hasznos információkra voltak kíváncsiak, akkor sem csalódtak, hiszen sok olyasmi elhangzott, melynél én ugyan csak bólogattam, de a többieknek újdonság volt. És nagyon jó volt azt is megfigyelni, hogyan tudja a tanár úr több mint 90 percen keresztül fenntartani a figyelmet poénokkal, példákkal és saját tapasztalatokkal.



Az előadás következő részében megfigyelhettük, hogy a különböző drogok hogyan hatnak egy pók szervezetre, vagyis bedrogozva milyen alakú hálót sző a pók. Az egyes hálókat egyesével elemeztük, és szerintem ez nagyon szemléletes módja volt a tiltott szerek, és a koffein hatásainak prezentálására.

kicsi kortól. Hiszen ha soha nem foglalkoznak a kisgyerekekkel, akkor serdülőkorban már hiába várják el

*Belldi*



## 20 ÉVE KORTÁRSÁK

2013-ban nem csak az ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kara jubilál – az ELTE Kortárs Segítő Csoport is születésnapot tart, mégpedig a huszadikát. Úgyhogy megteesszük azt, amit ilyen ünnepekkor szokás: megnézzük, hogy honnan jöttünk.

Szerencsés véletlenek, bosszúságok és a segíteni és tenni akarás összjátékaként jöhetett létre a Kortárs húsz éve. Az egyetem a kredit-es tanulmányi rend bevezetésével küzdött, amelyet a hallgatók és az oktatók együtt, vállvetve próbáltak meg kiismerni. A diákok a rájuk bízott nagyobb szabadság, a tanárok az adminisztráció útvesztőiben tévedtek el olykor. Elég csak az őszi ETR- Neptun átállására gondolnunk ahhoz, hogy el tudjuk képzelni, milyen állapotok uralkodhattak.

De a bosszúságok mellett a szerencsének is szerepet ígértem a történetben: két másodéves pszichológushallgató részt vett Ritoók Magda tanárnő Bevezetés a tanácsadás pszichológiájába kurzusán, ahol lehetőségük volt a tanácsadás szakképzős csoporthoz csatlakozni egy nyugat-európai tanulmányúton. Itt találkoztak a diákmentor-rendszerrel, amely, úgy tűnt, hogy pont azokat az igényeket tudná kielégíteni, amelyek a budapesti hallgatók életében is aktuálisak voltak.

Szerencsére ez a két világlátott hallgató nem gondolta azt, hogy „Ezt úgysem lehetne itthon megcsinálni...”, sőt, azzal érkeztek haza, hogy „Hát ilyet mi is tudunk csinálni!”. Voltak mások is, akik hasonlóan látták, így Ritoók Magda és Murányi Irén tanárnők támogatásával megalakult a csoport.

Elsősorban a beilleszkedésben és a tanulmányi ügyekben segítették a pszichológushallgatókat, majd ké-

sőbb a legendás IZU földszint 7-es főhadiszállásról az egész BTK-ra kiterjesztették a szolgáltatásaikat.

Szintén szerencse, de talán nem is véletlen, hogy a lelkes segítők részt vehettek a Peer counselling és a Segítő kapcsolat kurzusokon. Így a segítő beszélgetés is a csoport



szolgáltatásai közé kerülhetett, kihasználva annak az előnyeit, hogy a tagok mind pszichológushallgatók.

A Felsőoktatási Tanácsadás Egyesület megalapítása nagy lépés volt abba az irányba, hogy a kortárs segítség képviselői megmutassák magukat, megismerkedjenek egymással és tanuljanak a hasonló szervezetektől. Ezekből az ötletbör-

zékben több, máig is élő projekt született, az ismerkedés pedig nem állt meg az országhatárnál.

Ők kezdték kitaposni azt az utat, amelyen húsz éve járunk már töretlenül, úgy illik ezért, hogy itt álljon az alapító tagok neve: Küri Johanna, Monostori Gitta, Sasvári Rita, Deli Károly, Malik Rami, Szögi Zoli, Németh Rita, Tóth Veronika. Majd csatlakozott még Lisznyai Sándor, Kiss István, Mihályi Lilla, Károlyi Lilla és Szmejkál Szabolcs is.

A Kortárs Segítő Csoport egy különös jelenség annyiban, hogy (már két évtizede) stabil és állandó, ugyanakkor folyamatosan alakul és változik. Minden évben új és új hallgatókat vezetünk be a kortárs létbe, míg minden évben számos, sokat próbált kortárstól búcsúzunk. A csoport irányítását minden félévben más kortársakra bízuk, így minden szemesztert más megélni. Mindig vannak új ötleteink, új projektjeink, új hangsúlyaink, és van, hogy egyes feladatokat elengedünk. De a lényeg változatlan: egy csapat lelkes önkéntes pszichológushallgató vagyunk, akik élvezik a pszichológiát, és segíteni szeretnének.

*Köszönöm Tóth Veronikának, az egykori bátor pszichológushallgatók egyikének, a Kortárs alapító tagjának és első koordinátorának, hogy megosztotta velem az élményeit!*

banjudit

# DROG? STOP!

## „ÁLLJ MEG, ÉS NÉZZ KÖRÜL!”



...és most mondd el,  
mit látsz?

Kit látsz?

– szól a Drog Stop Budapest Egyesület figyelemfelhívó jelmondata. Én megálltam. Körülnéztem. Elgondolkodtam...

A drogkérdésre kollektív szemléstés az általános válasz, a közöny és a tények elfedése tartja lepel alatt a témát. Az alkoholizmus jelentős szociális problémává vált hazánkban, társadalomromboló hatása megkérdőjelezhetetlen, mégis évezredek óta elengedhetetlen társadalmi eseményeket kiegészítő kellék, nemzetek jelképeként díszelgő közkincs az alkohol. A kétarcú pszichoaktív drog mosolygós oldalát legalitása formálja, de a vigyorra húzódó ajak igazán csak a szomorkodó arcfél tapasztalatai után válik igazán gúnyossá. A GHB (ismertebben: Gina) mellet az alkohol a drogpalettának olyan speciális tagja, melynek elvonási tünetei halálos kimenetelűek is lehetnek.

Ismerve feltűnően sok negatív hatását, pusztító pszichés, fizikai, szociális következményeit, erős addikciós potenciálját, elismeréssel adózhatnánk a függőséget maguk mögött hagyó, gyógyult alkoholisták, valamint a talpra állt szerhasználók előtt. Mégis a saját drog-démonaival

szembenéző, megküzdő emberek a társadalom periferiájára rekesztő bélyeget kapnak támogató tekintetek helyett. Ezzel a látásmóddal szemben a Drog Stop Budapest Egyesület lehetőséget nyújt szakképzett kollégáik (pedagógusok, pszichológusok, szociális munkások), és laikus segítők mellett az ex-szenvedélybetegek számára is, hogy tapasztalataikkal gyarapítsák

közben biztonságos környezetben reszocializálja az egykor támaszra szorulókat.

Természetesen nem alacsonyabb elvárásokat állítva eléjük, hiszen a segítő státuszban kizáró ok az aktív, problémás droghasználat. Ellenben az alázat, rugalmasság, megbízhatóság, kommunikációs készség, nyitottság, a fejlődésre való vágy, a neutralitás és a csapatban való hatékony együttműködés nélkülözhetetlen tulajdonságok az önkéntességet vállalók közt. Az információs telefonvonal melletti ügyelések megbízható keretek között zajlanak, ahol stabil háttérrel nyújtó esetmegbeszélések és szupervíziók segítik a csapat munkáját.

A telefonos segélyszolgálatban való tevékenykedés során szerzett önismereti tapasztalat a szakértő ügyelőket legalább olyan mértékben gazdagítja, ahogy a laikusokat. Hiszen a függőségek rendkívül szövevényes hálózatában előbb-utóbb ismerős gópontra akad mindenki. A Drog Stop ingyenesen, az ország egész területéről hívható vo-



az önkéntesek taborát. A nyereség kettős: a rehab sajátélményével szerzett ismeretek sokasága segíti az egyesület drog-információs vonalán érdeklődőket, mi-





nalára befutó esetek sokszínűsége is bizonyítja a probléma jelentős mértékét, és igazolja az összetett szenvedélybeteg-háló sok behunyt szem számára láthatatlan, köztünk húzóódó fonálát.

A prevenció célú felhívások, az információközvetítés, és krízis-intervenciók beszélgetések során mutatkozik meg igazán az egyesület társadalmi szerepvállalása, attitűdformáló jelentősége. Működik más alacsonyküszöbű szolgáltatása

szelgetési lehetőséget a Hozzáértő Csoport, illetve működik elterelés is azon személyek részére, akik ellen kábítószerrel való visszaélés miatt büntető eljárás indul. Talán ha levesszük a rózsaszín szemüvegünket, megláthatjuk a biztonságos szerhasználat és az ártalomcsökkentés szükségességét is a drog-probléma leküzdésében.

Az első lépés szerintem, hogy akarjuk meglátni a problémát, azaz nyitott szemmel kell a valóságot nézni. Ehhez elkerülhetetlen, hogy nyitott szemünk fókuszát a valóságra irányítsuk. Ezt tettem én, amikor önkéntes munka reményében felkerestem pszichológushallgatóként az egyesületet. Végtelen bizalommal fogadott Batári-Szepesi Anikó, a szervezet vezetője,



is, mely Bázis néven elérhető. Itt a szerhasználók anonim módon juthatnak leszokást segítő információkhoz, vagy beállt állapotukban egy pohár teához, ráelve egy olyan stabil helyre, ahol nyíltan vállalhatják krízishelyzeteiket, problémáikat. A kérdésekkel küszködő környezet számára biztosít be-

aki saját bevallása szerint is ezen a helyen kezdte el megtanulni, ki is ő valójában, illetve aki szívesen informált a Drog Stop Budapest Egyesületet érintő kérdéseimmel kapcsolatban.

Az egyesület tagjainak arca kivétel nélkül mind ellágyult, amikor az életükben meghatározó szerepet

betöltő „drogstoppos” éveikről meséltek. A közösség, a segítség öröme, a rengeteg tapasztalat és szakmai gyakorlat hatásaként többet jelent számukra az információszolgáltatás, figyelemfelhívás, a megelőzés nyomatékosítása pusztán feladatoknál, amit a kríziseiken túllépő hívók is igazolnak. A hatékonyságot jelzi egy fiatal nő visszajelző hívása, aki nemrég köszönetét fejezte ki annak az ügyelőnek, akivel évekel korábban folytatott, többszöri támogató beszélgetés hatására, végigjárta a rehabot, azóta remekül érzi magát, és egy kislánynak adott életet.

Minden eredményesség ellenére sajnos anyagi nehézségek következtében az egyesület telefonvonalra egy évi kényszerszünetet tartott. Jelenleg pedig építik a fenntartható civilség felé vezető utat lelkes önkénteseken keresztül is, így mindazok, akik éreznek magukban némi lendületet és kompetenciát, megálltak most és körülnéztek velem, jelentkezzenek bátran önkéntesnek, az egyesület tárt karokkal várja a segíteni vágyókat. Mert Stephen R. Covey szavai a drogkérdés kapcsán is helytállóak: „Az a probléma, ahogy a problémát látjuk.”

PppLll



# TANTEREMBŐL EDZŐTEREMBE

Hogy egy személyes megjegyzéssel kezdjem, több mint egy éve, derült égből villámcsapásként ismerkedtem meg a kettlebell nevet viselő, orosz eredetű, ám Magyarországon is egyre elterjedtebb sporttal – és bár az edzéseket később külső okokból abba kellett hagynom, a mai napig nagyon hiányoznak. Meglepő volt azonban számomra, hogy a „vasgolyólengetős” edzésen egy másik pszichológus hallgatóval találkoztam, aki ráadásul nem is csoporttársaként, hanem trénerként volt jelen. Szigligeti Attilával beszélgettünk a sportról, a tanulmányairól – és persze a kettő közti kapcsolatról is.

## Mióta foglalkozol a kettlebelllel, és mióta egyéb sportokkal?

Kettlebelllel kicsit több, mint három éve foglalkozom: egy bokaszalag-szakadást követően 2009 szeptemberében mentem le az első órára, és hamar beleszerettem ebbe a fajta mozgásba. De világlemben szerettem sportolni – csak az egyetemen volt egy kis holtidő ebben a tekintetben... Óvodás koromtól kezdődően középiskolás koromig versenyszerűen úsztam, utána pedig küzdősportokba és sok másba is belekóstoltam. Valójában mindig is szerettem új dolgokat kipróbálni, ez sportok terén is így van máig is.

## És végül hogy lettél műkedvelőből instruktor?

Mint mondtam, sérülést követően indultam el ezen az úton. Akkoriban – mivel az orvosok kérték, hogy pihentessem a bokám – nagyon mozgáshiányos voltam, ami két hónap után már kezdett nagyon érződni az erőnlétemen, állóképességemen, a közérzetemről már nem is beszélve. Így került a képbe a kettlebell. Eleinte úgy voltam vele, hogy csak elsajátítom az alapokat, majd otthon folytatom a mozgást, de rá kellett jönnöm, hogy ez nem kivitelezhető.

Egyrészt a rendszerben olyan mélységek vannak, hogy még évek múlva is tudsz fejlődni, és a techni-

kádon marad mit csiszolni – ezek a mozgásmintabeli korrekciók pedig transzferhatással bírnak az egész életedre (javítják a tartást, fájós területeket). Másrészt az otthon történő edzés egy veszélyes műfaj, mert „pszichológus” szemmel látom, hogy amennyiben az embernek nincsenek csapattársai, akik a jelenlétükkel motiválják (mint az órákon), valamint nem kapcsolódik az edzéshez egyfajta rendszeresség (márpedig otthon elbliccelni, hogy majd holnap fogok, igen könnyű) akkor a dolgot nagyon nehéz lesz megvalósítani. S ha már maradtam, no meg beleszerettem ebbe a mozgásba, akkor gondoltam ötvözzük a másik dologgal, amit imádok – tanítani. Így indultam el az instruktorrá válás rögzös útján.

## A tanítás mellett pedig pszichológia alapszakra is jársz. Ez hogy jött a „képhe”?

Rettentően érdekel a világ és benne önmagunk, saját működésünk megismerése. Eredetileg a TTK fizika szakára jártam, majd elsőre kicsit meredeknek tűnő kanyarral kötöttem ki itt. De ha jobban meggondoljuk, a fizika mint természettudomány a külső, a pszichológia pedig a belső világ törvényszerűségeivel foglalkozik. A kíváncsiság pedig megmaradt, mindenre és mindenkire.

## Mennyi időd van a munkák mellett a sulira?

Nappali szakos vagyok, így ugyanazokat a követelményeket kell teljesítenem természetesen, mint bármelyik másik évfolyamtársamnak, aki nem dolgozik mellette. Ezért igyekszem minimalizálni a munkával töltött óráimat, magam felé heti 25 órában határoztam meg azt a maximumot, amit edzésekkel és rehabilitációval szeretnék tölteni. Sajnos mostanság nem nagyon sikerül tartanom ezt a célt, de nehéz visszautasítani valakit, ha segítségkéréssel fordul hozzád. Ezt természetesen az életem többi része sínyli meg, közte az egyetem is, de inkább – mint szerintem még sokan mások – igyekszem az alvásidőből lecsípni.

## Kiknek ajánlanád a kettlebellt?

A látszat ellenére (nagy vasgolyók) senkinek nem érdemes megriadnia tőle, hiszen megfelelő technikával és erővel minden megmozgatható. Az ehhez szükséges technikák persze nem mindig egyszerűek – de ezért vagyok ott! Ráadásul az induló csoportok első órái bemutatójellegűek, így bárki szabadon eljöhet kockázat nélkül kipróbálni.

DicsukD



## SZERELMI SZÖSSZENET

Száz és száz írás született már arról, hogy milyen a jó párkapcsolat, mi a szerelem fenntartásának titka, egyáltalán, mi a szerelem. Válaszokat ugyan kapunk, de az már más kérdés, ki, hogyan formálja ezeket a saját életére nézve. Azt valószínűleg mindenki elfogadja, hogy az egyedülálló ember legtöbbször nem áll egyedül, de valljuk be, szerelmesen azért sokkal szebb ez a csodás világ. Persze lehetünk ambiciózusak és öntudatosak, de mindenki ismeri azt az elcsépett kifejezést, hogy az ember bizony társas lény: szüksége van egy másikra, aki által kiteljesedhet, akinek és akivel a vágyait kielégítheti. Ez belénk van kódolva, szükségünk van rá, mint a többi négy elemre. Mindenkinek kell egy társ, a másik fele, a jang-ja, az ötödik elem megtestesítője.

Aztán megtalálod, és persze elrontod. Ez természetes, hiszen védekezel. Tudod, mert olvastad, tudod, mert mesélték, tudod, mert így van: az igazán nagy érzelmek mindig kiszámíthatatlanok, fenekestül felforgatják az életedet, elfeledtetik a céljaidat, a jól bevált szabályaidat. Félelmetesek. Cserébe viszont magukkal ragadnak, felemelnek, és kiszínezik azt, amire a Te lencséd már nem tudott fókuszálni. Ez eddig rendben is lenne. Ezt már tudjuk. De afelett valahogy mindenki elsiklik, hogy a „boldogan éltek, míg meg nem...” után mégis mi következik. Nem a főcím érdekel a „happy end” után, hanem, hogy

mi történik az első forró csók, a beteljesedett szerelem után. Mi van a hétköznappal, a ködös reggelekkel, a fáradt estékkel? Hiszen itt van a szerelem, amire vártál, amit megélsz, mert meg kell élned. Azt hitted, ha már átélted, többé nem vágyasz semmi másra...De mi van, ha ez mégsem elég?

Mi van, ha eltelik az egy-két vagy öt-hat év, és jön egy kisördög, aki a válladra ül, és csak sustorog, és motyog, hogy a nagy rózsaszínből hol maradt a rózsa, hol maradt a szín. Először nem is érted miről beszél, hiszen Te remekül vagy, kerek a világ, harmonikus a kapcsolatod. Lerázod. De visszajön. Sőt, el sem ment. Csak nem hallod, de ott van. Nem is hinnéd, de ördög léteére jót akar. Csak nem figyelsz. Mert fáj. És ezt tudod, mióta észrevetted őt. Aztán rájössz. Együtt éltek, együtt alszotok... alszotok. Az „egekbe repít és elvarázsol” részre már csak halványan emlékszel. Összezavarodsz. Szereted. Szeret. Akkor ez, hogy lehetséges? Hogy képes egy huszoneves lány hozzászokni a szex hiányához? Persze, mindenki más libidóval rendelkezik, de ha már fél évig szépen csendben (nem feltétlenül problémának megélve) túrted, hogy semmi sincs, pedig egy olyan ember mellett aludtál el, akit elvileg nagyon szeretsz, gondolkozz el. Ez a tagadás csodálatos formája, mert nagyon nehéz beismerni, hogy szerelem nincs szex nélkül, mert az csak szeretet. Egy egész életen át pedig nem lehet – kizárólag – szeretetben élni.

A szex által felszabadított hormonok is szerepet játszanak abban, hogy a szerelem, az intimitás érzése éveken át megmaradjon. Hiszen nincs is jobb, mint a szerelmedhez odabújni egy esős délután, de ha minden délután csak búzás van, akkor bizony tesószagúvá válik az egész. Ha nem akar, nem megy, vagy egyáltalán fel sem merül, bizony elcsendesedik a téma, és végül csak éltek egymás mellett. Hiszen a legönzetlenebb ember is önző annyira, hogy csak olyanra fordítsa az energiáit, amibe nem törik bele sokadszorra is a drága svájci bicskája.

Aztán jön egy jó könyv, ahol a tini-morált porig zúzó módon írják le egy megtörténhetetlen, kereszt-re feszített szerelmi vallomás végeláthatatlannak tűnő orgazmusát, bizony megrendül az ember lánya, hogy hát akkor, hogy is van ez a délutáni búzás.

Nem véletlenül van minden szerelmi történetben szex, nem véletlenül ez a világirodalom kedvenc témája már a „melegszívű” Platón és az anyaszomorító görögök óta, és nem véletlenül történik a világ legszebb dolga, egy emberi élet létrehozása, szeretkezés által. És persze kétségbe vonva a „csalásban marad” kifejezést túlságosan komolyan vevő Woody Allen erkölcsi korlátait, abban azért igaza van, hogy *„a szerelem a válasz, de amíg a válaszra vársz, a szex felvet néhány nagyon érdekes kérdést.”*

nikki

## KEZED A KILINCSEN!

A kényelmes bölcsiből a játékos oviba, onnan pedig a hőn vágyott iskolába. Hiszen hányszor hallottuk már, hogy mennyire készül, olvas, számol, sőt ő egészen biztosan tanár néni lesz, ha nagy lesz. Aztán nagy lett, és a középiskola biztonságos falait elhagyva, bizony döntenie kellett: Beváltsa-e az ígéretét, és valódira cserélje-e a polcon porosodó játéknaplókat, amelyeket olyan gondosan töltögetett abban a felfoghatatlanul messzinek tűnő gyermekkorban... Így döntött, mert kellett, és rosszul, mert kellett. De a bölcsék szerint, az ember a hibáiból tanul... vagy nem tanul, de mindenesetre hibázik. Arról nem is beszélve, hogy a hurrikánként közeledő felnőtt lét szabadsága és felelőssége ellentmondást nem tűrően szippantotta magába. Hol volt már akkor az anyai szigor és az apai játékos útmutatás, ami anno talán bosszantotta is? Akkor azonban nagyobb szükségét érezte talán, mint bármikor. És félt is, mert indulnia kellett a választott ismeretlenbe.

Ez a kis anekdota akárkiről szólhatna, de ez most rólam szól. Amikor a középiskola után azon az igen kacskaringós kerülőúton végre megérkeztem a PPK-ra és a pszichológia szakra, végre maradtalanul szertefoszlottak azok az aggályaim, amelyek addig naponta kétségbe vonták az útvonalat, amelyen elindultam. A PPK, amellet, hogy kis országunk egyik legrégebbi és legszínvonalasabb egye-

temének karján csücsül, mindenre lehetőséget nyújt, amire egy ember nyitott lehet. Az oktatást nem kell bemutatni, mindenki elvégzi, megtanulja, amire hivatott. Arról azonban kevesen beszélnek, hogy mit lehet még tenni, ha az ember lánya, avagy fia a tanulás és a kar nyújtotta közösségi lehetőségeken kívül mást is szeretne kipróbálni.

Annak a bizonyos kacskaringós kerülőútnak hála, én négy teljes évig élvezhettem a pszichológia alapképzés alapos képzését. Magam sem gondoltam azonban, hogy ez a plusz egy év többet fog jelenteni számomra szakmailag, mint az előtte lévők együttvéve. A legutolsó tanév őszi szemeszterében adódó lehetőségnek köszönhetően egy fejlődépszichológia gyakorlat keretében az MTA Természettudományi Kutatóközpont Kognitív Idegtudományi és Pszichológiai Intézetében folyó kutatásba csatlakozhattam be. Ez jó pár hónap betanulást és munkát igényelt, így evidens volt, hogy ebből írom a fejlődéslélektani műhelymunkámat.

Az előfeltétel-rendszerünk relevanciáját egy percig sem vonnám kétségbe, de ami tény, az tény, ennek köszönhetően egy kurzusom és ez az egy műhelymunkám maradt az utolsó félévre. Ha hatalmam vagy természetfeletti képességem nincs is, gondoltam legalább a témérdek szabadidőmmel eldöntöm, hogy jóra vagy rosszra fordítom-e.

A képzés során szinte minden diák megtapasztalja, hogy melyik tanár milyen területen, milyen kutatást végez, hiszen részt vehetnek benne, vagy akár egy félév erejéig ki is vehetik a részüket belőle. Az én érdeklődésemet a Pszichogenetikai Labor munkája keltette fel leginkább, így beszéltem a kompetens személlyel, aki köszönte szépen a lelkesedésemet. Nem is kellett sokáig várnom, pár hét múlva csörgött a telefon, hogy mehetek, ha még akarok. Hát akartam. Így lettem először kutatási asszisztens, TDK-zó, majd demonstrátor, és most hallgatói képviselő...igen, igen, én is érzem, hogy ez azért lehet kissé túlzás, de igyekeztem pótolni mindazt, amit kihagytam, amiből kimaradtam, amiről nem is tudtam, mennyire hasznos lehet.

Vajon mindenki elvégzi majd az egyetemet? Igen. Vajon mindenki diplomás pszichológus, pedagógus, andragógus, reki, sportszervező lesz? Igen. De vajon hány ember írhatja majd alá a szerződését a diplomaosztó után? Reméljük sokan. De azt mindenesetre tartsd szem előtt kedves volt, jelenlegi és leendő PPK-s, hogy az egyik legjobb egyetem legjobb, legemberibb karjára jársz, ahol csak akkor megy el melletted a lehetőség, ha becsukod a szemed. Ezért állj ott az ajtóban, tapaszd rá a füledet, kezeld legyen a kilincsen, hogy ha kopogtat, Te rögtön beengedhesd.

nikki



# TI BENYALNÁTOK?!

## – AVAGY INTERJÚ AZ ALBERT HOFFMANN BT-VEL



Sokakban felmerülhet a kérdés, hogy honnan is a zenekar neve? Első hallásra talán csak az LSD „atyja” jut eszünkbe, de mindemellett az Albert és a Hoffmann a két rapper nevének összetételéből is kijön, a BT pedig jelenthet akár baráti társaságot is, de momentán a zenekar két tagjának a monogramja is ez.

A rövid „név elemzés” után próbatermüktől nem messze egy kávézóban beszélgettem az AHBT három tagjával, Hoffmann Gáborral (Gábor), Bánhegyi Tamással (Tomi) és Bánáti Tamással (DobosTomi).

**Lassan egy éve, hogy megnyertétek az ELTE Zenekarok Fesztiválját. Mi minden történt veletek azóta? Mik voltak a legfontosabb események?**

**Tomi:** Nyereményképpen felléphettünk az EFOTT-on, aztán elkezdtünk stúdiózni, ami még mindig folyamatban van, de reméljük mostmár egy-másfél hónap múlva megjelenik az első kislemezünk. Felléptünk a Dürer nagytermében a Piknik Park előzenekaraként, és azóta azért havonta egy koncertünk mindig van. Kialakult egy olyan séma is, hogy minden koncert előtt csinálunk egy kis promó videót, vicces Albert Hoffmann BT stílusban.

**Nem kifejezetten main stream stílust képviseltek és maga a felállás sem éppen szokványos. Hogyan alakult meg a zenekar?**

**Gábor:** Ez egy érdekes történet, a legeslegelején Sinka Alberttel és Tóth Edgárral zenélggettünk free style-ban, aztán úgy gondoltuk, hogy lehetne ezt komolyabban is csinálni. Egyik nyáron volt egy házibuli...

**Tomi:** ami tulajdonképpen egész nyáron át tartott.

**Gábor:** Igen, egy egész nyaras házibuli, ahol összefutottunk Tomiékkel, ugyanis a zenekar 90%-a egy suliba járt.

**Tomi:** Az eredeti felállásban mind vagy osztálytársak, vagy évfolyamtársak voltunk gimiben, aztán pont egy éve volt dobos cserénk, ezért csak 90%.

**Gábor:** Ezután a nagy nyári házibuli után nagyon sok dalt felvettünk, akkor még nem stúdióban, hanem csak ilyen számítógépes technikával, és igazából akkor jött az ötlet, hogy jó lenne ezt nagy zenekarral is megcsinálni.

**Hogyan születnek a dalaitok?**

**DobosTomi:** Általában az alap az egy ember, vagy egy ötlet, azt bemutatja a próbán és onnantól már a zenekar együtt dolgozik rajta. Végso soron heten együtt írjuk. De olyan is volt már, hogy valaki próbán elkezdett hülyéskedni valamilyen dallammal, és két óra múlva már dal lett belőle. Most nemrég is pont így született egy spanyolos beütésű számunk.

**Mik a nyári terveitek?**

**Gábor:** Egész nyaras házibuli.

**Tomi:** Túlélés.

**DobosTomi:** Világbeke.

**Tomi:** Komolyra fordítva a szót, a legtöbb dolog még szervezés alatt van, de már megkerestek minket a Lenesek, EFOTT van folyamatban még. Más meg nagyon nincsen, mi-

vel nyáron klubkoncertet tartani nem érdemes, mert mindenki elutazik.

**Gábor:** Még egy Zamárdiban lévő szabadtéri, tóparti, ingyenes koncert is szervezés alatt van, de az is majd csak valamikor a július-augusztus környékén.

**DobosTomi:** Meg hát még szervezkedünk, főleg szabadtéri koncerteket, kisebb fesztiválokon való fellépéseket szeretnénk.

**Milyen „zenei múltatok” van? Járatok zeneiskolában vagy autodidakta módon tanultatok?**

**DobosTomi:** Én nagyrészt autodidakta módon tanultam meg játszani, volt egy-két magántanárom, de igazából soha nem tanultam komolyabban dobolni.

**Tomi:** A zenekarból Tóth Csabi, aki a billentyűs-énekesünk, tanul a Kőbányai Zeneiskolában, de Szamosközi Zoli, a basszerosunk is járt oda egy évet. De mindenki más vagy teljesen magától, vagy egy-két magántanár által tanult meg játszani.

**Gábor:** Meg hát vannak a rapperek!

**Tomi:** Igen a rapperek megtanultak folyékonyan beszélni két éves korukra és azóta ezt fejlesztik, főleg sok Flintstones nézésével. (nevetés)

**Van álom koncert helyszínetek?**

**DobosTomi:** Talán a Wembley.

**Tomi:** Madison Square Garden, vagy egy Carnegie Hall.

**Gábor:** Szigorúan magyar szöveggel!

**Tomi:** Persze New Yorkban, a helyi magyar közösségnek. (mindenki elképze-  
li és jót nevet az ötleten) Vagy van még Angliában a Hide Park, ami olyan mint nálunk a Kapcsolat koncert, csak ott nem fél Budapest, hanem fél Anglia van kint.

**Gábor:** De a lehetőségekhez mérten szeretnénk minél több fesztiválra kijutni. Kifejezetten ilyen álomhely nincs. De egy jó Pecsá vagy Volt nagyszínpad koncertet el tudnék képze-  
lni.

**Ha választhatnátok egy zenészt vagy zenekart kivel játszanátok szívesen egy színpadon?**

**Tomi:** Hú, ez nehéz. Zenekarilag vagy személyesen?

**Gábor:** Is-is.

**Tomi:** Zenekarilag Limp Bizkit, vagy Rage Against the Machine.

**DobosTomi:** Az mekkora buli lenne!

**És egyénileg?**

**Gábor:** Olyasmi zenei kategóriában gondolkodom, mint amit mi játszunk, bár az eléggé behatárolhatatlan, de dinamikus, lendületes, mondjuk a Swollen Members. Ha meg populárisabb akkor tényleg a Limp Bizkit.

**DobosTomi:** Kozsó. (Óriási nevetés) Nem tudom mit mondjak.

**Tomi:** Tényleg nem könnyű ez a kérdés. Nagy álomom lenne a Guns 'n' Roses, de az eredeti felállásban. Ta-

lán Aerosmith még. Úgy néznek ki, mint az élő halottak, de istenien játszanak.

**Gábor:** És magyarok közül?

**Tomi:** Viccesen vagy komolyan?

**Gábor:** Komolyan, mert az még ennél is nehezebb.

**Tomi:** Passz.

**Gábor:** Deák Bill.

**Tomi:** Vagy egy LGT.

**DobosTomi:** LGT, abban minden benne van.

**Mivel foglalkoztok a zenélésen kívül?**

**DobosTomi:** Én egy nyomdában dolgozom.

**Gábor:** Én szakács vagyok.

**Tomi:** Én meg ugye PPK-s vagyok.

Nagy Andrea

## Tűztánc

*...és akkor leült mellém a napkorong,  
S lassanként forró ölelésbe font.  
Arany fénye káprázatba burkolta a hajnalt,  
Míg a holdfényt satírozta lángoló karral.*

*Szemembe nézett, ragyogón vakított,  
Forró tekintete egyszerre bénított.  
Homlokon csókolt lobogó ajakkal,  
Reggelt sodort perzselő szavakkal.*

*Duzzadó gyökerek talpam orsózzák,  
Lángkaréj-szellő borszín derékkoronám  
Fényévekre a magasba repíti,  
Tűznyaláb tenyerem a felhőket legyinti.*

*Lángoló kígyókként hajam ég felé cikáz,  
Tündöklő arcomon fellobban az örömláz.  
Boldogság-briliáns hullik pilláim alól,  
Mellemre pattan, és a lelkemben zakatol.*

*...és akkor felszállt mellém a napkorong,  
Csillogó sugaraival elégedetten csapkodott.  
Tűznyaláb fürtjeimet hátravettem,  
Szikrázó szemébe néztem, és nevettem.*

PppLll



## ALICE HOFFMAN: GALAMBOK ŐRIZŐI

MAXIM KIADÓ, 2012 (FORDÍTOTTA: BOZAI ÁGOTA)

Az egyetemen hallgatóként rengeteg kötelező irodalmat olvasunk, s az évek alatt a szépirodalom felhőtlen olvasása könnyen háttérbe szorulhat. A szakirodalomtól eltérő stílusú olvasmányokhoz általában a hosszabb tanulási periódusok után fordulok kikapcsolódásként, ezeket a könyveket sokszor előre összeválogatom, és így legalább egy fülszövegnyi ismerettel bírok a könyv tartalmát illetően, ugyanakkor ritkábban fordul elő, hogy nincs előzetes tudásom egy ajándékba kapott könyvről. Egy ajándékkönyv sokkal érdekesebb tud lenni, ha teljesen ismeretlen számunkra – így lehet csak igazán meglepetés.

Alice Hoffman a New York Times bestseller szerzője, magyarul négy regénye olvasható. Művei közül elsőként a Galambok őrizői című regényével találkoztam, amely a korábbi olvasmányaimtól eltérő élményben részesített. A gyönyörű nyelvezet és könnyed történetvezetés mellett ókori mágikus utalások, korbeli szokások színesítik a történelmi utalásokon nyugvó történetet. A cselekmény az időszámításunk szerinti hetvenes években zajlik, amely időben a római támadások Júdea népe ellen fordultak. A menekülő „lábadók” menedékekül szolgáló Masada – Heródes egykori palotáján és városán újjáépített – erődje hosszú ideig ellenállt a római légiónak. Ám az erőd lakói az ostromlókkal szembeni sorsukat – a történet szerint – nem kerülhették el, a rómaiak csapdába ejtették, és elzárták a külvilágtól az erőd lakóit. A római katonák a vár bevétele során csupán holttesteket találtak...

A Galambok őrizői négy összefonódó női sors krónikája, amely valóságmagját Josephus Flavius, ókori történész leírásai adták. A nőalakok történetének bemutatásától eltekintek, megőrizve a jövőbeli olvasónak azon saját élménynek a lehetőségét, amelyben jómagam is részesültem. A négy galambtartó nő múltja kü-

*„...s igenis meg kell látni a csodát ott is, ahol az átlagemberek nem látják, nem hallják, mert nem ismerik a csendet... a csendet, ami körülölelve erő is tud lenni, ha megfelelően használják.”*

lönböző, ám Masadában a jelenük és jövőjük végérvényesen összefonódik, életüket áthatja, saját bűnük mellett, a háború kegyetlensége, a mindennapokban jelenlévő varázslat, a hit és a szeretet, amelyek segítik őket szeretteik megmentésében és a túlélésben. A mágia jelentősége a boszorkányság helyett a hitben és a hétköznapi cselekvésekben gyökerezik, habár a vallás vezetői elítélték és megvetették a varázslatokat és művelőiket, a Galambok őrizői életeket mentettek meg tudásukkal. A négy nő mindegyike titoktartó – titok övezte származásukat, szeretteiket és történetüket, a múltjukban gyökerező történeteik felfedése újabb közösségből való kitaszíttottságot jelentett volna számukra, így egymás társaságában – saját sötét múltjuk megléte végett – lelték meg a szoros közelséget. A négy nő életét saját szemszögükből bemutató történetek teljesen magukkal ragadtak, a fejezetek között szinte nehéznek éreztem a váltást, hiszen a történetek pontos-

sága és aprólékossága könnyen engedett közel a személyek érzéseinek megértéséhez és átéléséhez.

Szimbolikus és asszociációs elemek sorával találkozhatunk olvasás közben, amelyek segítségével a történet számomra hihetetlen képet festett, sokszor gondolkodtam el az emberekben gyökerező hit kapcsán, hogy az mennyire mást jelenthet az embereknek, s hiába a sok szent gondolat, valahol mindenki bűnös vagy talán ennek nem is kellene másképpen lennie? A szimbólumok között kiemelkedő a galamb alakja, amely kezdetben

táplálékként szolgál, ezáltal az ártatlanság elvesztését is szimbolizálja, később a „fogság alatt” a galambok a belső szabadság jelképei lesznek. A galambház menedéket jelent a külvilág elől az ott dolgozónak, új világot teremt, ahol a szereplők megélhetik saját érzéseiket. A történet végére az élet mellett elköteleződötteket tekintettem az igazi galamboknak, önmaguk őrizőinek.

Csodálatosnak találom ezt a hihetetlen érzéssel és irodalmi nyelvezettel megírt művet, amelynek számomra minden oldala tartogatott még meglepetéseket. Álmomban sem számítottam a könyv erőteljes érzelmi hatására, őszintén bevallom, a könyv végét meglehetősen megrázónak éreztem, potyogtak a könnyeim, fájt elhagyni a szereplőket. A könyv befejezését követően a következő mondatot jegyeztem le: „...s igenis meg kell látni a csodát ott is, ahol az átlagemberek nem látják, nem hallják, mert nem ismerik a csendet... a csendet, ami körülölelve erő is tud lenni, ha megfelelően használják.”

## „TE VAGY ISTENEM, HÚVÖS PROTOKOLL!”

Ismét a Radnóti Miklós Színházról jelentkezem. A Protokoll című darab 2012 januárjától látható. A művet Térey János és Kovács Krisztina írta, és Valló Péter rendezte. Térey prózában és lírában is otthon érzi magát. Ez az előadás ötvözi a kettőt, néha rímekbe szedve, néha pedig beszédszerűen kápráztat el minket fordulatossá és gyakran humoros soraival. Kovács Krisztina szintén íróként tevékenykedik. Korábban is működött már együtt Téreyvel, az Asztalizene című, – szintén a Radnótiban játszott – előadás dramaturgjaként. Illetve a Terápia című népszerű sorozat írógárdájának is tagja.

A történet középpontjában Mátrai Ágoston áll, aki a Külügyminisztérium protokollfőnöke. Élvezi a munkájával járó aktív társasági életet, a nőket és a sörözgetést a barátaival. Aztán váratlanul minden kezd kicsúszni a kezei közül, mikor beleszeret unokanővérebe, Blankába. Egy protokollon nehezen viseli, ha nem tudja uralni a helyzetet. Sorban veszíti el, valamilyen úton-módon a barátait, a barátnőit, a kollégái jóakarátát. Próbálja helyrehozni az életét, de nem tud mindent összerakni, valamit fel kell áldoznia.

A főszerepet Fekete Ernő, a Kátolna József Színház művésze játssza, nagy átéléssel és figyelemfelkeltően jól. Nagyon megerőltető az ő szempontjából a darab, mert elejétől a végéig színpadon van. A színpadrendezések is az előadás részei, a színészek tologatják és helyezik át a díszletelemeket, a kellékeket. Nagyon fontos a siker szempontjából, hogy a művészek jól együtt tudjanak dolgozni, egymásra legyenek hangolva. Bár tegyük hozzá, hogy ez minden előadásnál jelentős szempont. Mátrai unokanővére Szávay Viktória játssza, a karakter nagyon provokatív és

izgalmas. A főszereplő barátai nagyon válogatottak: Karányi a rémszarkasztikus kritikus (Szervét Tibor); Donner (Adorjáni Bálint), a sebész, aki nem mellesleg a lányok kedvence; és kedves szomszédja, a családcentrikus Novák (Schneider Zoltán). A darabban fontos szerephez jut még Mátrai anyjával való viszonya (Csomós Mari). Anyja nagyon hagyománytisztelő és ráadásul mindenki által kedvelt színésznő. Állandóan szurkálódnak egymással, és Mátrai „illetlen” kapcsolata unokatestvérével még inkább fokozza a konfliktust. Még sok más karakter színesíti a darabot. Többek között Laci bácsi (Lukáts Andor), Blanka apja és Mátrai nagybátyja, aki egy nyugdíjas otthonban tengeti öreg napjait. Az egészségi állapotának romlása hasonló ívet ír le, mint a főhős életének alakulása.

A díszletben van egy elem, amit nem mozgatnak. Ez egy olyan doboz, amelynek három oldala nyitott és elől pedig egy üveglappal határolt. Mögötte mindig megjelennek Mátrai életének azon elemei, melyek a széthulláshoz vezettek. Olyan dolgok és események, amik megszegett illemszabályokhoz, egy hagyomány, egy előírás vagy egy erkölcsi norma áthágásához vezettek. Anyja vagy anyjának tárgyai sosem kerülnek a „vitrinbe”, mert vele szemben képtelen nem illően viselkedni. Az egész díszlet fehér és nagyon letisztult. A fényekkel főleg az üveglap mögött játszottak.

Régen voltam olyan előadáson, ami nem csak a drámaiságot, a szenvedést hozta, hanem humor is volt. Apró kis szófordulatok, utalások színesítették a szöveget, ami megalapozta a hangulatot. De valahogy mégis végig lehetett érezni, hogy egy emberi élet darabokra hullását követhetjük nyomon. Keserű ez a történet.

Nincsenek nagy, drámai monológok, sem szörnyű párbajok vagy gyilkosságok, de mégis valahol belül megérinti az embert a maga egyszerűségével, hiszen tudjuk, hogy akár mi is lehetnénk Mátrai. Egyszer fent, egyszer lent; a nagy kerék folyton forog, és sosem áll meg. És mikor váratlan zuhanás következik be, akkor nem adhatjuk fel, újra mászni kezdünk, mert belénk kódolt életösztönünk ezt követeli tőlünk. Ha betartjuk a szabályokat, úgy könnyebb lenne? Vagy mégsem? Mert ha mások nem tartják be, és eltaposnak, akkor mit teszünk? Megvárjuk, amíg fordul a kerék, vagy mi is elkezdünk könyökölni és minden lefektetett szabályt megszegni? Nehéz döntés. Térey a verses regény elején ezekkel a szavakkal indított:

„Te vagy istenem, Húvös Protokoll!

S ti vagytok isteneim, ti mind,  
Udvariasságból kölcsönösen  
Betartott Normák! Mert ha ti kihaltok,  
Elszabadul, s megfojt minket a dzsungel.”

Muszáj igazodnunk az alapvető szabályokhoz, hogy kordában tartsuk a „dzsungelt”, mely képes lerombolni az életünket. Bármennyire is szabadnak, liberálisnak és határtalannak tekintjük társadalmunkat vagy saját magunkat, a normák azért születnek, hogy megakadályozzák önmagunk és társaink pusztulását, romlásba taszítását. Mert ugye tudjuk: Ha a kosárban van egy rohadt alma, az a többi is szépen lassan meg fogja rohasztani. Nézzétek meg a darabot, és gondoljátok végig, mikor legközelebb áthágtok egy szabályt, még ha csak egy aprócska dologról legyen is szó, vajon milyen lavínát indíthattam volna el vele?

L.A.



## ALKONY SUGÁRÚT (1950)

Klasszikusokat felelevenítő sorozatunk immár tizenhetedik részéhez érkezett. Rovatunkban a legendás Sunset Boulevardon autózunk, a Los Angeles belvárosát az óceánparttal összekötő 35 km hosszú sugárúton. Akkor vált a hollywoodi celebkultúra és filmkészítés ikonikus részévé, miután a város első filmstúdiója itt nyitotta meg kapuit. Sztori: a helyszín a Sunset Boulevard, a filmsztárok legnépszerűbb lakhelye. Az egyik luxusvilla medencéjében egy fiatal férfi holtteste lebeg. Az áldozat egy névtelen, másodvonalbeli forgatókönyvíró. A birtok tulajdonosa viszont nem akárci: Norma Desmond, aki egykor a némafilmek legfényesebb csillagaként tündökölt. A filmtörténelem kereke elgázolta a műfajt, és ezzel együtt ünnepezt sztárját, Norma azonban bármit megtenne, hogy ismét a rivaldafénybe kerüljön... Az 1950-es évekig az amerikai filmek el-



sősorban a szórakoztatásról szóltak. A stúdiók fejesei tartották kézben a hollywoodi sztárgyárat, ahol a csillagok születtek. Kívülről mindez tökéletesnek látszott. Billy Wilder filmje viszont az álmogyár színpalái mögé enged betekintést: egy letűnt kor elfeledett sztárja igyekszik vissza-

paszkodni a rivaldafénybe. Norma Desmond és Joe Gillis a hollywoodi ranglétra két végén helyezkednek el. Gillis kétségbeesetten vágyik arra, hogy jegyzett íróvá váljon, így a hozzá hasonlók emblemikus alakjává válik, Desmond (és tulajdonképpen az őt megformáló Gloria Swanson) pedig az elveszett hírnév manifestációja. Karakterében pont az az ironikus, hogy szinte önmagát játssza: Swanson ugyanis a némafilm sztárja volt, a hangosfilm megjelenésével azonban az ő karrierjének is befellegzett. Örült(en jó) alakítása talán épp ebből a ketősségből fakadóan lett maradandó. Az Alkony sugárút a korszakra oly jellemző film noir és a dráma, kissé pedig a fekete komédia izgalmas elegye. A korabeli kritika jól fogadta a filmet, a Time például úgy fogalmazott, hogy „Hollywood legrosszabb oldala, Hollywood legjobb stílusában tálalva”. Wilder filmje hideg, sötét, és cinikus alkotás, mely azonban nemcsak a kritikusokat nyűgözte le: tizenegy Oscar-jelöléséből három megnyert (legjobb forgatókönyv, legjobb filmzene, legjobb látványtervezés), hanem a közönség is keblére ölelt. Olyan, a némafilmek korszakában csúcson lévő művészek is szerepet kaptak egyébként a filmben, mint az önmagát alakító producer-rendező Cecil B. DeMille vagy Chaplin mellett a burleszk másik ikonikus színésze Buster Keaton. A film társírója, Charles Brackett korábban többször dolgozott már együtt Wilderrel, de az Alkony sugárút volt az utolsó közös munkájuk. Brackett

a Titanic (1953) forgatókönyvírója volt, melyért Oscar-díjat kapott, később pedig ő írta a Niagarát, amivel egy bizonyos Marilyn Monroe be-  
robbant a mozi világába. William



Holden a legjobban kereső sztárok egyikévé vált az ötvenes évek közepére. Gloria Swanson számára pedig az Alkony sugárút jelentette a rövid, de annál jelentősebb visszatérést a filmvilágba. Billy Wilder pedig... nos, ő volt Billy Wilder, Hollywood egyik legnagyobb filmrendezője (Gyilkos vagyok, Van, aki forróan szereti). A záró méltatásban Rogert Ebert filmkritikushoz tudunk csatlakozni, aki szerint az Alkony sugárút elsősorban azért a legjobb filmkészítésről szóló filmdráma, mert átlát az illúziókon.

Sunset Blvd., 1950, USA, filmdráma, 110 perc

Rendezte: Billy Wilder

Szereplők:

Gloria Swanson (Norma Desmond)

William Holden (Joe Gillis)

Erich von Stroheim (Max Von Mayerling)

Nancy Olson (Betty Schaefer)

## HOL AZ ÖRDÖGBEN VAN OSZAMA BIN LÁDEN? ZERO DARK THIRTY - A BIN LÁDEN HAJSA

Nehéz nem észrevenni, hogy a 2009-ben – első női rendezőként – Oscar-díjjal jutalmazott Kathryn Bigelow (a Legjobb film díját is elnyerő) A bombák földjén című alkotásának testvérdarabja a Zero Dark Thirty. Abban a történetben az amerikai hadsereg magányos bombaszakértőjével Irak mindennapos poklába szálltunk alá, és bepillanthattunk a világ talán legveszélyesebb munkájába. A Jeremy Renner által játszott William James a háború megszállottjaként tudomást sem vesz az őt körülvevő halál közelségéről, rövid időn belül pedig azzal szembesül, hogy számára a háború olyan droggá vált, melynek hiányában az élet számára értelmetlen és üres. A Zero Dark Thirty-ben hasonló a felállás. Kezdetben Dan, a foglyokat vallató CIA-ügynök a központi figura, azonban rövid időn belül világossá válik, hogy a világ első számú közellensége ellen indított hajtóvadászat középpontjában nem ő, és nem is az öltönyös washingtoni politikusok, hanem egy nő áll, akit a CIA közvetlenül a középiskolából toborzott, és akinek 12 éve másról sem szól az élete, mint Oszama bin Ládén likvidálásáról. Keresztneven kívül Maya karakteréről szinte semmit sem tudunk meg, és igaz ez a többi szereplőre is, így pedig meglehetősen nehéz azonosulni a karakterekkel. Viszont ez a rendezői döntés segíti, hogy az egyes embereken túlmutató folyamatokra figyeljünk: vallatás, információgyűjtés, politikai csatározások, érdekellentétek, kínzó várokozás, emberi mulasztások – mind-mind részei a törté-

netnek, és az ezekben résztvevők kiléte ugyancsak másodlagos. Ráadásul névtelen emberek tucatjai dolgoztak a háttérben azért, hogy a történelem egyik legnagyobb embervadászata sikerrel záruljon. Az események mozgóképes elbeszélése a résztvevők beszámolóin alapszik, kiegészítve természetesen a fikciós filmektől elvárt összes követelménnyel. Azt pedig igencsak nehéz megállapítani, hogy az elbeszélétekből mi történt meg a valóságban, és mi lehet pusztán a képzelet szüleménye. (A foglyok kínvallatása aligha, bármit is kommunikált az amerikai kormányzat ezzel kapcsolatban.) A film azonban nem ítélkezik, sok szempontból szenvtelen marad, és az érzelmi manipuláció helyett kissé ugyan eltávolítva ezáltal a nézőt, de megmarad az események fejezetenkénti elmesélésének keretében. A kézikamera használata dokumentarista hatásúvá teszi az alkotást, mely jól szolgálja a valóság és a fikció közötti határvonat elmosódását. Sallangmentesen mutatja be az információmorzsák összecepségetését, a végeláthatatlan kirakósjátékra emlékeztető elemzéseket, a tehetetlen várokozást, a növekvő elvárást, és az ebből fakadó feszültséget, illetve a végső bevetést, melynek kimenetelével kapcsolatban kétségünk nem nagyon van, mégis szinte elakad a lélegzetünk a záró akciószekvencia során, hiszen – mintha időutazáson vennénk részt –, átélhetjük az előző évtizedet alapjaiban meghatározó globális terrorfenyegetettségért felelős első számú közellenség kiiktatását. A Zero Dark

Thirty fontos film, mely kordokumentumként is megállja a helyét, egyúttal kijelöli a terrorizmus jelenségét feldolgozó filmek számára a követendő irányt, ugyanakkor erősen kérdéses, hogy mennyire lesz maradandó alkotás. Ha ugyanis nem Oszama bin Ládén lenne a célpont, alighanem keveseket érdekelne egy realista, épp ezért lassú folyású, a karaktereket a nézőtől távol tartó, a valóságot rekonstruálni kívánó, háború nélküli háborús dráma. Maya ugyan erős és intelligens nő, aki nem mellékesen igazi hazafi, karaktere azonban csak addig érdekes, míg rendelt misszióját be nem teljesíti. A terroristavezér likvidálásának köszönhetően életcélja bár beteljesült, ezáltal egyúttal meg is semmisült. A történelem dramaturgiája és Mark Boal forgatókönyve együtt van olyan jó, hogy valóságnak éljük meg a vásznon látottakat, a vége főcíme alatt mégis érdemes emlékeztetni magunkat arra, hogy az objektív valóság ez esetben (is) aligha megismerhető. És ki tudja, nem azoknak a kételkedőknek van-e igaza, akik szerint Oszama bin Ládén amerikai fogságban ugyan, de még mindig életben van...

Zero Dark Thirty; 2012, USA, thriller, 157 perc

Rendezte: Kathryn Bigelow

Szereplők:

Jessica Chastain (Maya)

Jason Clarke (Dan)

Jennifer Ehle (Jessica)

Kyle Chandler (Joseph Bradley)

ransom



**2013 EFOTT**  
CSAK SZABADON...  
ZÁNKA JÚNIUS 25-30.  
ÚJ NEMZEDÉK KÖZPONT

CORVINUS  
HÁZIGAZDA

**FESZTIVÁLOZZ  
ÉS NYARALJ  
A BALATONON!**

**AKCIÓS  
DIÁK  
HETIJEKY:  
15.490 FT!**



FRISS FELLÉPŐK FOLYAMATOSAN:

FACEBOOK.COM/EFOTT

WWW.EFOTT.HU

**ZÁNKA**  
• JÚNIUS •  
25-30.



# Kari Napok 2013

## Április 16-17.



ppk

E·L·T·E  
PPK

