

PERSPEKTÍVA

AZ ELTE PPK HÖK LAPJA

ÉRINTŐ:
MIRŐL IS SZÓLT A GÓLYAHÉT?
SZAK-MAI:
PÁLYAINDÍTÓ I. RÉSZ
KULT-ÓRA:
EGY ÉLET A VÉGLETEK ÚTTJÁN

MEGJELENIK HAVONTA

14. ÉVFOLYAM 1. SZÁM - 2016. OKTÓBER

TARTALOMJEGYZÉK

NAPLÓ

- 2 Itt van az ősz, itt van újra...

ÉRINTŐ

- 3 FantasyCamp ,16
4 Miről is szólt a gólyahét?

SZAK-MAI

- 6 „MeGyek Hozzád!”
7 Hagyjátok játszani a gyerekeket!
9 Pályaindító – Perspektíva

KULT-ÓRA

- 12 Egy élet a végletek útján

RISE UP

- 15 Cultural intersection - how foreign students see Budapest
17 Az örök nyár hazája

I M P R E S S Z U M

Főszerkesztő	Elődi Fruzsina
Felelős kiadó	Baranyai Melinda elnök
Munkatársak	Éliás Ivett Milbik Zsuzsa Nagy Janka Pintér Kristóf Podina Ivett Tomku György Vértes Sára
Olvasószerkesztő	Hegedüs Andrea Márta
Tördelőszerkesztő	Nagy Anna
Borító	Márki Gabriella
Nyomda	Komáromi Nyomda és Kiadó Kft.
Címünk	ELTE PPK HÖK, 1075 Budapest, Kazinczy utca 23-27.

ITT VAN AZ ŐSZ, ITT VAN ÚJRA...

Vagy mégsem? Azt hiszem a kérdés jogos, hiszen 30 fokban és napsütésben kezdtük meg az egyetemet, ami valljuk be, nem az átlagos szeptemberi időjárás. Nem tudom ki hogy van vele, de nekem a viszonylag késői iskolakezdés, valamint az időjárás miatt elég nehéz volt visszarázódnom. Augusztus végétől szeptember elejéig még egy táborban voltam, ahol minden a szuper programokról, kihívásokról és mókáról szólt. A gyerekek pedig mondanom sem kell, hogy odáig voltak, mert szeptember 1-én nem ünneplőben kellett a padokban ülniük, hanem mehettek lovagolni, evezni és egész nap játszottak. Reggel, amikor kimentünk velük tornázni, úgy éreztem, mintha leheletnyivel hűvösebb lenne és kicsit a fények is mások voltak, de amint elkezdődtek a programok, mindenki elfelejtette, hogy hivatalosan ősz van.

Aztán a kánikula akkor is megmaradt, amikor visszatértem a városba, sőt akkor is, amikor bementem az első órára. Bár már nem első éves vagyok, ilyenkor mindig egy kicsit nehezebb 90 percet végigülni, figyelni, jegyzetelni és hozzászokni az állandó órarendhez. Fagy helyett tollakat és füzetet kell venni, a fesztivál programbontás helyett az órarend van megnyitva a gépen és nem a koncerteket meg a strandolást, hanem a kurzusainkat és a munkát kell összehangolni. Ez az elején egy kicsit zűrös, főleg azoknak, akik először járnak egyetemen, de utána olyan gyorsan eltelik egy félév, hogy észre se vesszük.

És nem csak a félévek, hanem az évek, a BA képzés és az MA évek is úgy repülnek el, hogy tegnap még fogalmam sem volt hogyan vizsgázok le anatómiából, ma meg már azon gondolkodom, vajon mi lesz velem, ha végzek.

Na, de ne szaladjunk ennyire előre. Mire ez a szám megjelenik már benne vagyunk az októberben, mindenki megszokta a PPK-s életet, már fejből tudjátok, hogy melyik nap, milyen órátok van, kivel és hol, de a vizsgák még pont kellemesen távolinak tűnnek. Talán ez a legjobb időszak, amikor a bejárással és egy-két évközi feladattal kell foglalkozni. Élvezzétek ki, és ne feledjétek, a sulit mellé rengetek programot tartogat nektek, mind a Kar, mind az Egyetem! Próbáljátok ki minél több dolgot, művelődjétek a Pub Quizen, járjatok el szakmai előadásokra, játsszatok a Társas Esten vagy csak gázoljatok térdig a lehullott levelekben az IZU udvaron!

ELŐDI FRUZZSI

FANTASYCAMP ,16

A nyár tökéletes lezárása volt a PPK-s gólyatábor Szolnok-Tiszaligeten.

Augusztus 31-én reggel engem már tömeg fogadott a Keleti pályaudvaron. Zászlók, egyenpólós csoportok, jelmezes, hangoskántáló fiatalok. Az első pár perc zavarát pár kérdés („Ne haragudj, gólya vagyok, most tulajdonképpen mit kellene csinálnom?” és hasonló) könnyedén feloldották, rövid időn belül én is megkaptam a FantasyCamp feliratú felsőt és a még kitöltetlen badge-et a csoportnévvel és logóval. Nemsokára már gyakorlatilag elkezdődött a gólyatábor, hiszen még a vonatút előtt (aminek célját természetesen nem tudtuk) csoportonként játszani kezdtünk, kissé oldva a (például bennem lévő) gátlásosságot.

A szerelvények felé menet elindult a csoporton belül a beszélgetés, amikor a kocsikhoz értünk, szinte elkényelmesedve érezhette magát az ember. Természetesen ez nem tartott sokáig, hiszen a vonaton is volt mit tenni: a csoportvezetők már itt próbáltak megismerni minket, illetve villámgyors „randikat” szerveztek nekünk, hogy legalább fél percet beszéljenek a csoport tagjai egymással - bár furcsa volt megosztani a legnagyobb félelmem valakivel, aki épp csak mellém ült. Az első nap nagyjából erről szólt, a lehető legjobban megismerni a csoportunkat. Egyfajta „csoportöntudatot” építettünk ki, amihez a közös feladat, egy új zászló készítése, illetve egy performansz a „csoportindulóval”, kifejezetten hasznosnak bizonyult, az esti sorversennyel együtt.

Első ébredésünk után tornáztunk - ez visszatérő alvás utáni program volt, reggeli után pedig egy-egy közeli faluba mentünk „felfedezni”. Mi egy Szajol nevű falucskában voltunk, ahonnan egy traktor platóján és egy hintón - innen is nagy köszönet Jenő bá'-nak - sikerült hazajutnunk, az egyik feladat az volt ugyanis rengeteg másik apróbb mellett, hogy szervezzük meg az utunkat a táborig. Számomra ez a nap volt a legszórakoztatóbb, komolyan igénybe vette a kreatitásunkat, illetve a kommunikációs képességeinket.

Másnap az egyetemmel kapcsolatos összes kérdésünkre választ kaphattunk. Először a Hallgatói Önkormányzat elnökségének tagjai tartottak nekünk tájékoztatókat, majd később ők tartottak fogadóórákat is, ahol ha maradt bennünk kérdés, azt megválaszták. Ezután egy dékáni tájékoztatón is részt vettünk, ahol még több információt kaptunk a kar működéséről, később pedig külön szakos felvilágosítást is kaptunk, majd - afféle feloldásként a fejtágítások után - szakos ismerkedés keretében játszottunk és tanultunk meg még több nevet és arcot társítani. Sötétedés után még egy jó kis éjszakai túrát szerveztek nekünk, ahol - ellentétben az ilyenkor szokásossal - nem kellett az állomások előtt hosszan várakoznunk.

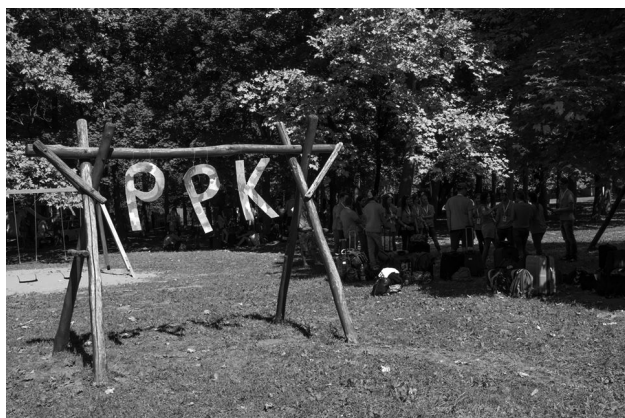
A harmadik napon minden a sportról szólt, viszont sokkal szórakoztatóbban módon, mint azt vártuk. A különböző sportok állomásokra voltak osztva, velük párhuzamosan pedig kviddicsbajnokság zajlott a tábori sportpályán. Egy-két



állomáson komoly kihívások elé lettünk állítva, nap végére le is izzadtunk, ahogy illik. Megfürdeni mégsem volt érdemes, hiszen egy hosszabb szünet után mindenki felvette a fehér pólóját, hogy aztán soha többé ne legyen köze ehhez a színhez: color party-t rendeztek a táborban, ami számomra egy rendkívül szórakoztató újdonság volt, hiszen tetőtől talpig neonszínekben pompázott mindenki - azt hiszem ekkor készült a legtöbb közös kép a tábor során. Elég „funky” volt - de még közel sem volt vége a tábornak. A záróesemény után - aminél kevés meglepőbb dologgal találkoztam eddig - ugyanis egy szó szerint reggelig tartó buli vette kezdetét.

Az indulás napján már csak a csoportunkkal találkoztunk, visszajelzéseket adtunk a csoportvezetőinknek a táborról illetve az ők és mások munkájáról, majd a könnyes búcsú után hazamentünk, és aludtunk. Vagy 16 órát.

PINTÉR KRISTÓF



MIRŐL IS SZÓLT A GÓLYAHÉT?

Elsősorban rólatok, az ismerkedésről és a szórakozásról! Ez az a hét, ahova minden PPK-s hallgatót szívesen várunk!

Sokan nem tudják, hogy a gólyatábor után és a sulikezdés előtt még szokott lenni egy rendhagyó, pezsgéssel teli hét. Egy nagyon jó kis csapat gyűlik össze, hogy még egy pár napig kihasználjuk a szabadidőnket, és a kurzusmentes időszakot.

Idén is próbáltunk változatos programokkal és meglepetésekkel készülni, nem csak a gólyáknak, hanem a felsőbb éves hallgatóknak is. Ebben az egy hétben - amíg a gólyahét tart - megismerhetik egymást a gólyák, a leendő szaktársak és évfolyamtársak. Figyeltünk arra, hogy eltérő csoportokat alkossunk, így lehetőséget adtunk minél több ismeretség megszerzéséhez. Ám nem felejtettük el azt sem, hogy szakok szerinti csapatok is legyenek. Az idei gólyahét témája pedig az olimpia volt.

A hétfői napon a beiratkozásra fókuszáltunk. Egy laza kvízzel és honfoglalóval készültünk azoknak, akik nem szerettek volna hosszan és tétlenül várakozni. Hétfő este pedig a Hétkerben rendeztük meg az év eleji hagyományos programunkat, a Pub Quizt. Sok érdekes, és aktuális kérdésre kaphattunk választ, és a győztes csapat sem ment el üres kézzel.

Kedden egy városismereti túrára invitáltuk a gólyákat. Nagyon örültünk, mikor az Egyetem téren már olyansokan gyűltünk össze, hogy alig fértünk el. A nap célja az volt, hogy a gólyák megismerkedjenek azokkal az épületekkel és helyszínekkel, ahova nap mint nap járnak, illetve órát látogatnak majd. Természetesen játékos formában vezettük el őket egyik helyről a másikra, különféle vicces feladatokkal megspékelve, ami összehozta az

aznapi csapatot. Időközben tartottuk a kapcsolatot a csoportvezetőkkel és a nap felelőseivel, és együtt izgultunk, hogy vajon sikerült-e minden csapatnak megtalálnia a megfelelő állomást és teljesíteni a feladatokat. A végső állomás az Izu udvara volt, ahol a Szív bajnokai című filmet nézhették meg a fáradt vándorok.

A szerdai nap sem telt unalmasan, ugyanis a Hármas Határ Hegyi öttusát teljesítették a túrázni vágyók. Ahhoz, hogy felérjenek a hegy csúcsára, a csapatoknak végig kellett járniuk az állomásokat a hegy lábától indulva. Mindenki lelkesen vette az akadályokat, és jókedvűen, dalolászva haladtak felfelé. Néhány szervezővel a hegyen vártuk a csapatokat. Már messziről hallottuk, hogy felénk tartanak és siettünk köszönteni őket. A meglepetés részeként mi már korábban felmentünk a hegyre, hogy előkészítsük a terepet, és a meglepetést is, ami egy nagy bogrács paprikás krumpli volt. Amíg mi szeleteltünk, pucoltunk, vágdostunk, addig a többiek belevetették magukat a kviddics rejtelmeibe. Olyan lelkesedéssel suhantak a seprűk, labdák és cikeszek, hogy látszott, hogy még bőven van levezetni való energia. A szurkolás és játék közben persze mindenki megéhezett, így méltó befejezés volt a paprikás krumpli tálalása. Amint mindenki jól lakott, úgy döntöttünk, hogy a megmaradt zöldségekből és hozzávalókból még bőven kitelik egy lecsó is! Sötétedés után még tartottunk egy kis zenés táncos mulatságot a hegytetőn, majd lezártuk egy hangulatos, gitárkíséretű énekléssel.

Csütörtökön a pihenésre fordítottuk az időt, innen jött az elnevezés is: Chill nap. Kitelepültünk mind a Margitszigetre, ám a hivatalos kezdés előtt még egy óriási buli várt ránk! A hét egyik csúcspontja a gólyatánc flashmob volt. Már alig vártuk, hogy fél kettőt üssön az óra, és elinduljon a jól ismert zene. A különlegessége az volt, hogy a Margitszigeti szökőkút adta az alaphangulatot, hiszen onnan játszották le a kért dalokat. Először az Apu vedd meg című dal indult el, amire

minden szervező berohant a szökőkút elé és a tavalyi gólyatánc mozdulatait táncolták. Ebből csak egy részletet adtak majd következett a Fish! együttes dalának immár jól ismert sora. A gólyák is beviharzottak a térre, és együtt táncoltuk végig az egészet, amiről több felvétel is készült. Nem csak mi élveztük, hanem a körülöttünk lévő nézőközönség is. A hatalmas sikerű flashmob után bevonultunk a rétre, ahol számos lehetőség közül lehetett választani: volt vízpipázás, élő társasjáték, slackline, röplabda és lábtengő. A kari szervezetek közül pedig kitelepült a Kortárs segítő csoport, a delegáltak, a szakkoli, az animátorok és a Schönherz Qpa csapata is. A gólyahét lezárásaképp pedig az év eleji kari buliban vezethettük le megmaradt energiáinkat, és beszélhettük át újra az átélte élményeket.

Úgy érzem, egy igazán sikeres hetet tudhatunk magunk mögött. Nagyon sok érdeklődő jött, gólyák közül is szerencsére sok mindenkit megismerhettünk, és nekik köszönhetjük igazán a gólyahét hangulatát, továbbá a szervezők munkái miatt is nagyon hálásak vagyunk. Ezeket összesítve pedig szavakkal nem is tudnám kifejezni köszönetemet minden résztvevőnek - bármilyen szerepben is voltak jelen!

lvi



„MEGYEK HOZZÁD!”

A fenti idézet a MeGyek Mentorprogram egyik megálmodójának a szavajárása. Páll Dávid Dénes egy 5-6 fős kis csapattal elhatározta, hogy létrehoz egy mindenki számára elérhető lehetőséget, ahol az önkénteskedés mellett rengeteg élménnyel és tapasztalattal gazdagodhatnak a résztvevők. Így lett mára a MeGyek a HaKöSz egyik dinamikus fejlődő projektje, melynek fő célja, hogy állami gondozott gyermekek számára nyújtson segítséget, legyen szó tanulmányokat vagy személyes fejlődést érintő kérdésekről. A projekt keretén belül egyetemista korú fiatalok járnak heti rendszerességgel a gyermekotthonok lakóihoz, akik az egyéni mentorálásokon túl különböző programokon is részt vesznek (pl. kirándulások, előadások, kézműves foglalkozások). Emellett, tavasszal indult egy kezdeményezés, az „Éltrevalók”, ami kifejezetten a serdülő korosztálynak szóló előadássorozat formájában ad útmutatást a hétköznapi nehézségekben.

A gyerekek iránti szeretet és a segíteni akarás a legtöbb emberben megvan, így voltam ezzel én is, ezért jelentkeztem a Mentorprogramba. Eleinte csak mentorként, majd később szervezőként is részt vettem a projektben. Mivel jelenleg közel 130 mentorral dolgozik a csapat, ezért az egyik legnagyobb feladatunk az, hogy a gyerekek mellett a mentorok is élvezzék azt, amit csinálnak. Ennek érdekében igyekszünk minél több csaptépítő programot szervezni, ahol megvitatjuk a felmerülő problémákat és segítjük egymást a nehezebb helyzetekben. A szervezés néha kimerítő és sok munkát igényel, de közösségi szinten is mindig meghozza a gyümölcsét. Ami pedig az egyéni mentorálást illeti, személyesen és szakmailag is rengeteget profitálhatok belőle. A legtöbb gyermek ugyanis valamilyen viselkedési- vagy érzelmi zavarral küzd, sokuknál előfordulnak egyéb pszichopatológiák is. Számomra tehát egyszerre jelent kihívást és lehetőséget a fejlődésre. Nagyon megindító látni azt, hogy milyen apróságok tudnak hatalmas élményt szerezni a gyerekeknek, vagy hogy a pusztán jelenlétünk és figyelmünk milyen sokat jelent számukra. Legtöbbször döcögősen indul velük a kapcsolat, nehéz megszerezni a bizalmukat, egy kis idő után viszont már mindent meg akarnak beszélni, és sajnálják, ha egy héten csak egyszer tudunk találkozni. Ez volt a helyzet az én gyerkőcömmel is, aki eleinte nem akart rólam tudomást venni, 1-2 hónap elteltével pedig már együtt varrtuk a farsangi jelmezt és elemeztük, hogy éppen Ronaldo vagy Neymar a jobb játékos. Az ilyen élményekért,

az egyre több sikeres érettségiző vagy akár világversenyekre eljutó mentoráltért igazán megéri az a pár hét „szenvedés”.

Elképesztően sokat tanultam az eddigi mentorálásom alatt, szeretném még sokáig folytatni, és jó szívvel ajánlom mindenkinek, aki egy kicsit is nyitott a dologra.

NAGY JANKA

HAGYJÁTOK JÁTSZANI A GYEREKEKET!

Te mit teszel, mikor Pistike belepisil a homokvárada, sárgolyóval dobálja a kocsikat? vagy porszívócsővel kardozik? Bosszúsan rászólsz, szigorúan fegyelmez, esetleg beállítod a sarokba? Páll Gábor, a Play Work program trénera egészen más hozzáállást javasol mindennapi játékparák kezelésére. Idén nyáron Budapest adott otthont az IAIE (Intercultural Education at the Crossroads Conference) nemzetközi szakmai találkozóknak, és a rendezvényen ELTE-s hallgatók is feltűntek a különféle interkulturális pedagógiai és pszichológiai témák szakértői között. Gábor a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány több országon átívelő projektjéről tartott előadást, amelyben arról mesélt hogyan hagyhatjuk a gyerekeket szabadon játszani. De mi is az a szabad játék? És mire jó?

Beszélgetésünk után egyre nagyobb darabokban hullott a vakolat lusta felnőttként helyesnek vélt nevelési fantáziám falairól, amit az anyai odafigyelés hiányában visítózó, rohangáló és maszatos lurkók sémája épített. Gábor szerint fontos, hogy a gyerek ne csak akkor tapasztalhasssa meg a játékot, mikor gondoskodó szemek

fürkészik. A felnőttek gyakran elfelejtik, hogy nincs izgalmasabb, mint a szülők előtt titkos játék - a ház mögötti atombunker építésekor nincs jelen a helytelen viselkedésért járó dorgálás ígérete.

A szabad játék szemlélete szerint a felhőtlen jókedv és kognitív gyarapodás lehetősége a gyerek játékanak függetlenségének minél teljesebb megőrzésében rejlik, hiszen ez biztosít terepet arra, hogy mindenki saját tempójának megfelelően fejlődjön. A gyermek formálódó érdeklődését fejezi ki gyakorlatilag mindennel, amit játék során csinál, így tudja kiválasztani, hogy banántelefonnal kezében a call center kompetenciák kihasználása vagy a karfaújjú kalóz életmód áll közelebb hozzá. Talán ismét győzött a „játszva tanulni” kifejezés elcsépelet igazsága, amit egyébként fejlődéslélektani kutatások garmadája támasztott már alá.

A Play Work program leírása alapján úgy tűnik, hogy a szabad játék háromlábú asztalka, azon vidáman üldögél a gyerek – igen, asztalon és nem feltétlenül széken! A három pillér közül elsőként említendő, hogy a gyerek önállóan választhatja meg milyen tevékenységet folytat. A második, hogy nem csak megválasztja, de ő maga irányítja a folyamatot, így teljeseedik ki a kontroll felnőttként is imádott motívuma. Végül a harmadik összetevő, hogy mindezen tevékenységek mozgatórugója egyfajta belső vágy, intrinzik motiváció – a gyerek nem kényszerből dönt az adott játék mellett, hanem azért, mert a cselekvés önmagáért élvezetes.

Érdekelt, hogy tulajdonképpen mit lehet tanulni egy Play Work képzésen, hiszen passzív résztvevőnek lenni a gyerek játékában nem tűnik túl bonyolult feladatnak. „Kétnapos tréningen tanulható meg, hogyan ne avatkozzunk bele a gyerekek játékába, azonban ez ne jelentsen teljes passzivitást, hanem aktív megfigyelőként vonódjunk be – meséli Gábor. A foglalkozás hat modulból áll. Az elsőben gyermekkori emlékeink felidézésével tárjuk fel mit is jelent a játék fogalma.

Innen a hatodik modul végére eljutunk az ideális játéktér kialakításának elsajátításához. A középső részben pedig rengeteg konkrét önismereti szituációval találkozhatnak a résztvevők. Tegyük fel például, hogy egy gyerek gilisztákat vadgat. Te mit csinálnál? Az ehhez hasonló felvetések megvitatásakor fontos látni, hogy különböző emberek különbözőképp vélekednek a helyzet megoldásáról. A csoportban megtapasztalhatják, hogy hol találhatók saját határaik a gyerekek játéktámogatásában és mely magatartás az, amit már nem képesek szó nélkül hagyni. Itt kiderülhet, hogy milyen gyakorlati akadályok gördülnek a szabad játék elé és miért nem tud az autonómia koncepciója beteljesülni.”

Gábor elmondása alapján a Play Work arra az egyszerű felismerésre épül, hogy a gyerek játék közben nem haszontalan tevékenységet végez, hanem választott elfoglaltságain keresztül fedezi fel a világot, tanul és fejlődik. A felnőttek felelőssége abban rejlik, hogy teret engedjenek a kreativitás és egyéni erősségek kibontakozásának.

Hiába tetszik a gondolat, hogy bármit szabad és ez jót tesz majdani csemetémnek, mégsem könnyű elszakadni a nevelés általános hagyományaitól, amit valamennyien átélhettünk óvodában, iskolában és otthon is. A fegyelmezés stabilitást, biztonságot teremtett kiskoromban - tudtam mit lehet és mit nem. Gábor efféle aggályaimra is tudott válaszolni: „A hagyományos játszótérek padjain gyakran találkozhatunk elmélyülten diskuráló szülőkkel, akik olykor váratlanul ráripakodnak a gyerekekre, majd azonnal visszafordulnak a korábbi beszélgetéshez. Ezek a szülők nincsenek tudatosan jelen, csak egy pillanat erejéig avatkoznak be, ráadásul a szabad játék ellehetetlenítésével. A Play Work során a felnőtt azt gyakorolja, hogyan képes tudatosan beavatkozni a szabad játékba – pusztán mikor arra szükség van. A beavatkozásnak négy szintje különböztethető meg. Az első furcsa módon, ha egyáltalán nem tesz semmit és hagyod

a gyereket kibontakozni abban, amit éppen csinál. A beavatkozás ezen kívül lehet egyszerű, közepes vagy komplex. Utóbbira remek példa, amikor azt látom, hogy egy erősebb kislány faággal püföli keservesen síró társát kardozás közben. Ilyenkor nyilvánvalóan komplex beavatkozásra van szükség, amelyet akár úgy is kivitelezhetek, hogy elkobzom a nehéz faágat és adok helyette egy hungarocelrudat. Ekkor megváltoztattam a helyzetet, sőt, üzenete volt a cselekedetemnek, mégpedig az, hogy nem szabad másokat bántani, ugyanakkor nem módosítottam a játék alapvető folyamatát. Mindig mérlegelni kell, hogy mekkora felelősségem van az adott helyzetben és meddig tartanak a saját tűrőképességeim határai. Létezik egyszerű beavatkozás is, melynek során a gyerek játékeszközként használhat - például amikor fogócskában a felnőttet jelöli ki „háznak”. A közepes beavatkozás során a „play worker” kezdeményezi a változást – ilyen lehet, amikor egy körtánc során a felnőtt elkezdi tapsolni és ezzel arra sarkallja a passzívabb gyerekeket, hogy ők is tapsoljanak és csatlakozzanak a játékhoz. Érdemes tudatában lenni annak, hogy ezekben az esetekben beavatkozás történt.”

A szabad játék kapcsán felmerülhet a különböző gyermekcsoportok integrációjának kérdése is, hiszen az óvodán és iskolán kívül a játszótéren is szocializáció zajlik. Vajon biztonságban érzi-e magát egy autizmus spektrum zavaros kisgyerek olyan környezetben, ahol a szabad cselekvés instabilitása és a többiek döntéseinek kiszámíthatatlansága uralkodik? Hogyan képes egy halmozottan hátrányos helyzetű fiatal beilleszkedni kortársai közé? „A Play Work szemléletét megvalósító játszótéren olyan játékokat és eszközöket helyeznek el a térben, amelyekről tudják, hogy atipikus fejlődésű gyerekek is képesek használni és feltételezik, hogy az adott tevékenység élvezetes lesz számukra. Nyilvánvalóan egy kerekesszékes kislány is labdázhathat társaival, de ehhez akadálymentesített

PÁLYAINDÍTÓ – PERSPEKTÍVA

terep szükséges. Az autista gyermek számára sokszor zavaró lehet a társak jelenléte, de a szabad játék közben lehetőséget kap arra, hogy ő maga döntsön az esetleges közeledés visszautasításáról vagy elfogadásáról. Ezzel talán elősegíthető a hatékonyabb kommunikáció és az önérvényesítés megtanulása.”

Jelen módszer a gyerekek erősségeire és nem a hiányosságaira világít rá - ez integrációs törekvésekkel is összhangban áll. „Előfordulhat, hogy különböző kultúrájú, más szocioökonómiai státusszal rendelkező gyerekek heterogén csoportjában többször lesz szükség beavatkozásra, de nem ezek elkerülése a lényeges, hanem a beavatkozások tudatos használata és a szabad játék korlátozásának kiküszöbölése. Az elégedettség, boldogság egy igen meghatározó törekvése a szabad játék alkalmazásának, de a leginkább fontos cél az érzelmek minél teljesebb repertoárjának megélése, akár jó, akár rossz. Hiszen az örömen kívül a konfliktusok felvállalásával járó düh, az empátia vagy akár a hála mind az emberi kapcsolatok velejárói.”

A szabad játék elveinek ismerete ajánlott mindenkinek, aki a jövőben szeretne gyerekek közelében tevékenykedni, legyen szó óvodapedagógusi, tanári, iskolapszichológusi hivatásról, vagy egyszerűen csak saját gyermekei neveléséről. A módszer elsajátítói birtokában lesznek egy olyan tudásnak és kibontakozó önismeretnek, amelynek segítségével a gyerekek számára könnyedén meg tudják teremteni a szabadjáték közegét. A tréning bizonyos elemeinek elvégzésére az ELTE Illyés Sándor Szakkollégium kurzuskínálata is lehetőséget ad, és ha felkeltette érdeklődésed a program, további információkat olvashatsz a Rogers Személyközpontú Oktatásért Alapítvány honlapján vagy a témában készült tanulmánykötetben!

SZIAIVETT

„A sikernek ára van, nem titka.”- énekli Hobo. S hogy vajon mi ez az ár, amit a pszichológussá válásunk kezdetén már meg kell előlegeznünk a sikerért? Természetesen iránytól, elképzelésektől függően más és más, szinte kétségbeejtően sok a hogyan és miként és mégis mikor kezdetű kérdés.

Pályaindító sorozatomban e kérdések válaszaihoz szeretnék közelebb kerülni a különböző szakirányokon végighaladva.

Miért is az egyetem utáni világról írok, pedig alighogy megkezdődött az egyetem? Mennyivel aktuálisabb lenne az egyetemi élet felszabadult, bohém oldaláról beszélni a gólyahét friss élményei, a viszontlátás öröme kapcsán. Ugyanakkor ennek a 3+2 évnek nem csak a szórakozásról, egyetemi bulikról szabadna szólnia. De még csak a sikeres vizsgák sem teszik teljessé. Mert ha gyakorló pszichológus szeretnél lenni, bizony számos dologgal kell előkészítened a diploma utáni startot.

Frissen végzett hallgatótársainkkal beszélgetünk arról, hogyan kezdtek neki az egyetemről kikerülve a pszichológusi hivatásnak. Segítségükkel körbejárjuk, mit jelent frissdiplomásnak lenni a munkaerő piacon, mi mindenre érdemes már az egyetemi évek alatt felkészülni.

Fogadjátok szeretettel a Perspektíva pszichológiai konzultáció bemutatkozását, és olvassátok odafigyeléssel Eszter, Judit és Kinga útját, tanácsait.

INTERJÚ KISS ESZTERREL, KAJÁRI JUDITTAL ÉS NOVÁK KINGÁVAL, A PERSPEKTÍVA ALAPÍTÓIVAL.

Sokan még diplomával a kezükben sem tudják, mire is hivatottak, tényleg azon az úton vannak-e, ami a sajátjuk, és hogy az erre való választól függetlenül mi legyen a következő lépés az előrébb jutás érdekében. Velem szemben pedig három pszichológus lány ül, akik júniusban diplomáztak az ELTE PPK Pszichológia mesterképzésén, tanácsadás- és iskolapszichológia szakirányon. A végzés után pár hónappal máris nagy dologra vállalkoznak, saját pszichológiai konzultációt indítanak el. S a beszélgetésünk során az is kiderül, hogy ez nem az utolsó félévi pánik eredménye, hanem már korábról érlelődő munka gyümölcse.

Magát az ötletet, hogy érdemes ebbe belevágni, a szakiránynak köszönhetik. Lisznyai Sándor Pszichológus identitás és pályaszocializáció kurzusán azt az instrukciót kapta a csoport, hogy találják ki magukat. Tizenöten, tehát viszonylag sokan vettek részt rajta, más-más céllal a fejünkben, de felfedezték, nekik hármójuknak hasonló a munkastílusuk, illetve az elképzelésük arról, amit a tanácsadásról gondolnak. Az ötlet így tehát könnyen jött, a többi azonban rajtuk állt.

„Kaptunk és kerestünk is lehetőségeket”
Valójában ez egy gondolatébresztő kurzus, de annyira belelkesedtek, hogy hallgatói projektté nőtte ki magát, s a kurzusról kilencen továbbvitték a kezdeményezést, a következő évben már a gólyatáborban is megkereshetőek voltak. Végigküzdve magukat az egyetemen belüli bonyolult engedélykörökön, végül az Életvezetési Tanácsadó alá sorolódtak, ahol rengeteg segítséget kaptak Karner Orsítól és valamennyi

munkatárstól. Itt tapasztalatot szerezhettek egyéni és csoportvezetésben, tréningtartásban is. Kipróbálhatták, milyen együttműködni másokkal.

Azt gondolhatnánk, hogy igazából a diploma után nagy változás nem történt, ma is ugyanazt csinálják, mint amit eddig jól begyakoroltak már. A helyzet azonban bonyolultabb, mivel most már nem az egyetem neve és felelőssége alatt működnek, mindent hivatalossá kellett tenni. Hogyan érdemes mindezt beindítani? *„Ez egy logisztika, az egyik gondolat húzza a másikat”*. És nekilátnak sorolni, először az átgondolnivalókat: egyedül vagy többen, milyen formában, egyáltalán meg tudod-e csinálni... Majd az intéznivalókat: utána kell járni a vállalkozási formának (számukra a KATA tűnt a legrealisabbnak), beazonosítani a tevékenységi körüknek megfelelő szakmai kódot, honlap, facebook, email, új mobil szám, ami kirakható az internetre, név hely, ahol a konzultációt tarthatják szupervizor keresése stb...

És azt ne gondoljuk, hogy ez a felsorolás egyben sorrend is, az lenne a legjobb, ha ez mind egyszerre valósulna meg, de ez lehetetlen. És amíg nincs is minden biztosítva, már el kell kezdeni a kliensek keresését, mert így is rengeteg kiadás van a feltételek megteremtésével, míg ezt semmi bevétel nem ellensúlyozza. Nagy előregondolást és készületet igényel.

„Ez a készülődés sokat segített az egyetemről munkára váltásban, volt előttünk egy vízió. Mire letisztázódik, hogy mi az, ami mi vagyunk, mit akarunk nyújtani (és mit nem), sok pofára esés is van. Pont ez az öndefiniálás a legfontosabb, ami a kapunyitási pánik egyik jó ellenszere is. Az élet és a tapasztalatok lefarigcsálják a nagy gondolatokat a realitás szintjére.”

S ők vajon miért pont most, vagyis azonnal vágta bele? Már az egyetem alatt sok energiát tettek bele, az életvezetési tanácsadóban kipróbálhatták magukat. Külön-külön nem vágta volna bele, de így együtt támogatják, kiegészítik egymást. Mindennek az alapja a bizalom, amire

azért még előfordul, hogy emlékeztetniük kell magukat. „Az, hogy hárman alkotunk egy csapatot, sok mindent leegyszerűsít, de bonyolódni is tudnak ebből kifolyólag a dolgok. Szoktunk udvariaskodni egymással, hogy egy-egy döntésnél mindenkit bevárjunk, majd rájövünk, azért vagyunk hárman, mert megbízunk egymásban.”

De nem feltétlenül biztatnak mindenkit arra, hogy végzés után azonnal egyéni úton kezdje el. Az egyetem elvégzése önmagában nem ad annyi tapasztalatot, amire kizárólagosan lehetne építeni. Ezért is tartják ők is fontosnak, hogy emellett legyen intézményi háttérük, ahol félállásban dolgozhatnak.

Ennek kapcsán beszélgetünk az egyetem alatti lehetőségekről. Már ekkor fontos a tapasztalatszerzés, akár önkéntes formában, ahol amellett, hogy az ember kipróbálhatja magát, kap visszajelzést is. Illetve érdemes utánanézni, milyen képzéseket kezdhet el az ember már hallgató korában. Továbbá ott van az önismeret, pszichológusként innen indul minden. De ha ez egyetemistaként még nem fér bele, a módszertani könyvek, szakmai előadások is sok segítséget nyújtanak. Mindenkinek a saját felelőssége megkeresni a lehetőségeihez és hozzá illő önképzési formát.

S ők milyen úton indultak el? „A Perspektíva megalapításával az volt a célunk, hogy minőségi szolgáltatás kínáljunk elérhető áron annak érdekében, hogy a pszichológiai konzultációt szélesebb körben hozzáférhetővé tegyük. Egyéni tanácsadással, tematikus tréningekkel és csoportokkal foglalkozunk, hogy mindenkinek személyre szabottan tudjunk segíteni.” - olvashatjuk is bemutatkozójukban. „Pszichológia mindenkinek.” Az egészséges embereknek is szükségük lehet szakember vezette konzultációra. Úgy látják, igény is van rá, bár egyelőre arra még nem tudnak következtetni, lehet-e erre építeni. Itt is az önismeretet lehet segítségül hívni, hogy mennyire alkalmas az egyén vállalkozni, vagy inkább az intézményi keret a megfelelő.

Számukra is dilemmát jelent, hogy kezdőként mennyit ér a tudásuk, így az árak tekintetében a –tól –ig sávban igyekeznek a –tól oldalán maradni. De itt újabb dilemma vetődik fel. Hogy meddig mész el meddig engedsz az anyagi szempontok háttérbe szorításának mások segítségét előtérbe helyezve? Ugyanakkor neked is fizetned kell a helybérlést, a szupervíziót, a képzéseket... Meg kell találni ebben az egyensúlyt. El lehet indulni, neki lehet vágni, egy jó ötlettel, kellő előkészülettel. Zárásul arra kértem őket, hogy történetük elmesélésén túl még segítsék a hallgatótársakat, leendő pszichológusokat hasznos könyvek ajánlásával. Kedves tanácsadás érdeklődésűek, az alábbi könyveket érdemes lehet elolvasni:

- ▶ Irvin D. Yalom: összes műve, melyek pszichoterápiás történeteket mutatnak be.
- ▶ Dave Mearns, Brian Thorne: A személyközpontú pszichoterápia és tanácsadás a gyakorlatban
- ▶ Sifneos Davanloo: Rövid dinamikus pszichoterápia
- ▶ családterápiás könyvek

Eszti, Judit, Kinga, köszönjük tapasztalataitok megosztását, sok sikert kívánunk!

MILBIK ZSUZSA



EGY ÉLET A VÉGLETEK ÚTJÁN

Immár öt éve, hogy Steve Jobs, az Apple Inc. társalapítója és elnöke 2011. október 5-én távozott a világból. Személyisége már életében rendkívül megosztó volt, viszont munkásságának hatását kétségtelenül magunkon érezhetjük jelenleg is, függetlenül attól, hogy kinek milyen márka lapul a zsebében. Éles megnyilvánulásairól, előadókészségéről és sajátos filozófiájáról mai napig rengeteg szó esik, hiszen életpályája számtalan olyan momentummal bír, amely sokak számára rendkívül inspiráló, vagy legalábbis tanulságos és érdekes lehet.

Jobs 1955 februárjában látta meg a napvilágot, születését követően nevelőszülőkhöz került. A család pár évvel később a Szilícium-völgybe költözött, így a fiatal fiú abban a technológiát teljes egészében átható, innovatív légkörben nőhetett fel, amelynek végül ő maga is vezető személyiségévé vált.

Persze a sikerig vezető út korántsem volt nyílegyenes. A fiatal kamaszt nevelőszülei még a főiskolára is beíraták, mert vér szerinti anyjának kifejezett elvárása volt, hogy biztosítva legyen a fia magas fokú iskoláztatása. Jobs így eltöltött egy rövid időszakot a Reed College falai között, azonban nem találta meg számítását arra vonatkozólag, hogy mit is kezdjen az életével. A fiúhoz egyre inkább közel került az akkoriban lángoló hippy kultúra, illetve igyekezett elmélyülni a keleti spiritualitásban is. Megismerkedett a zen-buddhizmussal, valamint vegetáriánus életmódra váltott. Környezete megbotránkozására például egy jó ideig azt vallotta, hogy mivel nem eszik húst, tisztálkodásra sincs igazán szüksége.

Jobs már korábban, tizenöt évesen barátságot kötött a nála öt évvel idősebb Steve Wozniakkal, melynek eredményeképp 1976-ban egy kis garázból elindult világhódító útjára az Apple. A név maga az akkor gyümölcsdiétán lévő Jobstól származik, aki ráadásul éppen egy almaültetvényen dolgozott. Mindenképp valamilyen jól csengő, barátságos szóra gondolt az ebben az időszakban gyakori, ridegen hangzó cégek rengetegében, innentől kezdve pedig az „*alma*” lehetősége kézenfekvővé vált.

A start után sikerekben és viharokban egyaránt gazdag évek következtek, sorra jelentek meg a cég személyi számítógépeinek újabb verziói. A korai változatok gyakorlatilag csupán egyszerű alkatrészek voltak, amelyek az ekkor nagy közösséget alkotó hobbielektronika rajongók körében váltak népszerűvé. Mindezzel párhuzamosan 1978-ban megszületett Jobs lánya, Lisa, róla kapta nevét az első grafikus felülettel rendelkező Apple PC, ugyanakkor az átütő sikert csak az 1984-es Macintosh hozta el, hiszen ez az eszköz már egy átlagos háztartás számára is praktikus tartozékká válhatott.

Persze számos vita folyik arról, kit illet meg a dicsőség, hogy a ma is használatos sémájú rendszerek ősenek nevezhesse magát. Nos, kétségtelen tény, hogy az alapötlet maga a Xerox PARC kutatóközpontjából származik, amelynek vezetői azonban túl abszurdnak találták a feltételezést, hogy egy *egér* nevű eszközt az emberek csak úgy az asztalra tegyenek, ezzel mozgatva a kurzort.

Jobs felismerte az ötlet zsenialitását, és némileg átdolgozva és tökéletesítve a saját tetszésére formálta azt. Egyik kedvenc mondása egybevágg ezzel, amely sokak szerint – habár nem bizonyított – eredetileg Picassótól származik: „A jó művész másol, a zseniális pedig lop”.

Ebből is kitűnik, hogy Jobs ízig-vérig alkotóművészként tekintett magára, sőt ezt a szemléletet mindenki mástól is megkövetelte, aki a cég projektjein dolgozott. Elvárta például, hogy a Mac csapat tagjai aláírják a gépház belső oldalát, mondván: egy műalkotáson az alkotók mindig otthagyják a kézjegyüket. Egy másik esetben, amikor a megjelenő számítógép színét kellett kiválasztania, a gyár által felkínált több ezer színvilág közül egyik sem volt igazán kedvére, ezért saját árnyalatot kívánt kikeverni.

Mérhetetlen perfekcionizmusával számos munkatársának az életét megnehezítette, szinte elviselhetetlenné tette azt. Rendkívüli mód végletekben gondolkodott, zseniális és szörnyű közt nem volt számára átmenet, ugyanúgy, ha valamely ember nem volt beavatott zseni, akkor a szemében az illető közönséges fráternek számított, persze ezt nem volt rest jóval változatosabb szavakkal kifejezni.

Irreális elvárásai azonban sok esetben motiválóan hatottak az emberekre. A cég berkein belül elhíresült, hogy Jobs rendelkezik egy úgynevezett valóságtorzító mezővel, melynek közelében a környezet realitása megszűnik létezni, így a lehetetlen is sokszor megvalósulni látszott egy-egy képtelen határidő vagy elvégezhetetlennek tűnő feladat teljesítésének formájában.

A helyzet azonban idővel elmérgesedett, a sikerek alábbhagytak, és az Apple egykori alapítójának 1985-ben – az igazgatótanács egyöntetű döntése alapján – távoznia kellett saját cégétől. Jobs később a Stanford Egyetemen tartott híres diplomaosztó beszédében úgy számolt be erről az időszakról, mint keserű orvosságról, amely jobb irányba vezette életét. Új ötletektől vezérelve megalapította a NeXT-et,

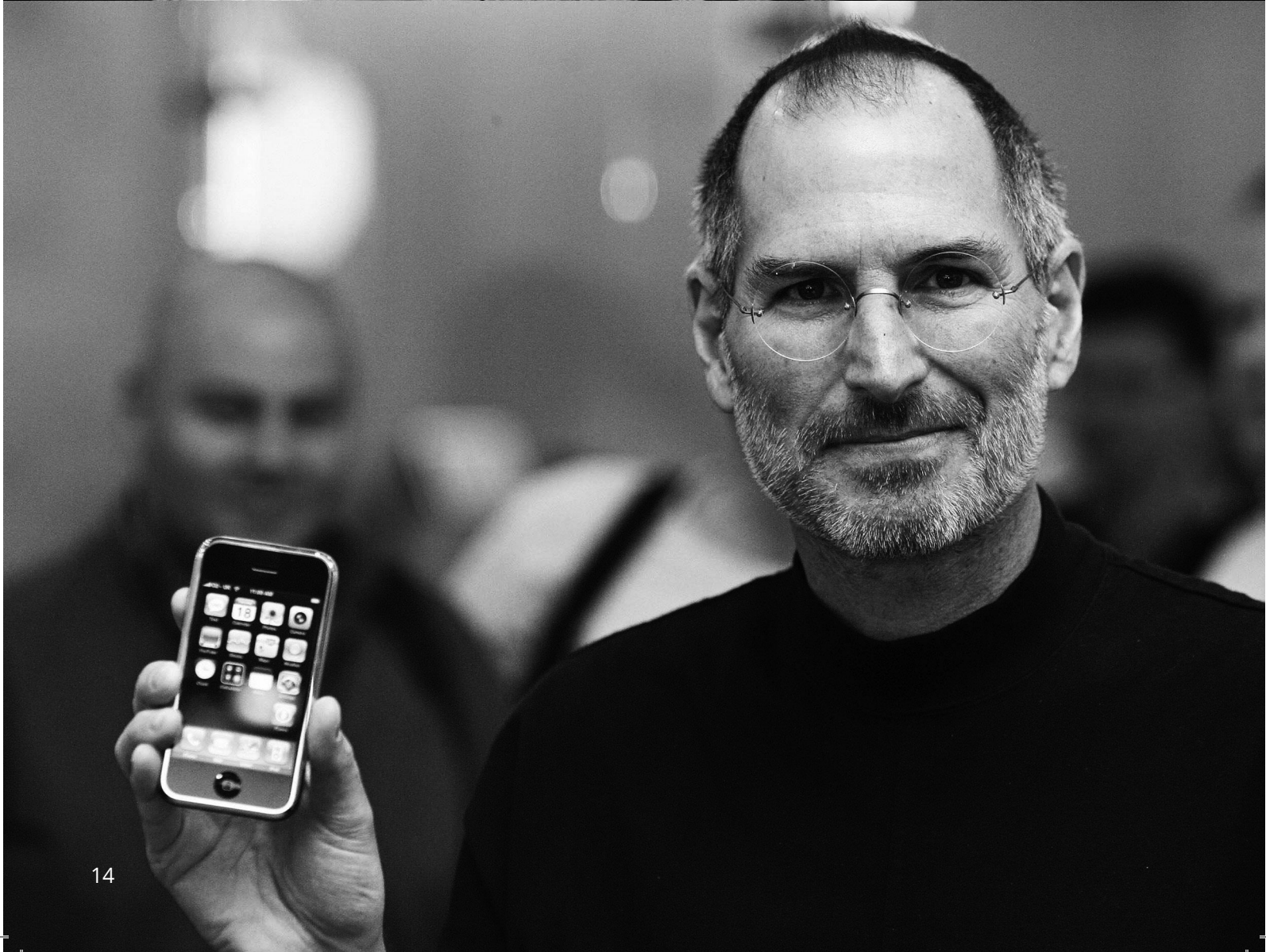
valamint a sokak számára ismert PIXAR Animation Studios-t, amelynek a világ első teljes egészében számítógépes technológiával készülő animációs filmjét, a Toy Storyt köszönhetjük. Végül az Apple 1996-ban felvásárolta a NeXTet, Steve pedig több mint egy évtized után újra belépett a vállalatba, egy évvel később pedig a cég vezérigazgatójává vált.

Ezzel beköszöntött az „i” korszak, amely mai napig is tart, és ontja magából azon termékeket, amelyek sokszor irreálisan magas árak ellenére is rendkívül nagy népszerűségnek örvendenek, sőt, ha ez nyugaton nem is jellemző, hazánkban sokak számára kifejezetten presztízsterméknek számít. Ebben kétségtelenül fontos szerepet játszik az a zseniális marketingstratégia, amelyet a vállalat a nagy visszatérés óta folyamatosan űz, és aminek révén nem a konkrét produktumot, sokkal inkább magát az életérzést népszerűsítik, amelynek állításuk szerint a termék fontos részét képezi. Ennek a megközelítésnek úttörője a híres „Think different” kampány, mely egyszerű minimalizmussal sugall kapcsolatot a világunkat alapjaiban meghatározó emberek (művészek, tudósok, közszereplők) és a márka között.

Jobs mindeközben 1991-ben megházasodott, Laurene Powell-lel három közös gyermekük is született. A luxus állítása szerint sosem érdekelte, ezt megerősítette a tény, hogy a siker éveiben is egy átlagos amerikai kertés házban lakott családjával. Öltözködésében szintúgy a minimalizmust követte, körülbelül száz ugyanolyan fekete garbó sorakozott a szekrényében, amely a kopott farmerrel és edzőcipőjével együtt szinte védjegyévé vált.

Sokak szerint Steve Jobs élete nem más, mint egy nagy és gondosan megtervezett szemfényvesztés. Ugyanakkor elvitathatatlan tény, hogy hiányára emberek milliói figyeltek fel egyik napról a másikra, valamint végső és kellően magasztos célját sikerrel elérte, hiszen változást hozott a világba.

TOMKU GYÖRGY



CULTURAL INTERSECTION - HOW FOREIGN STUDENTS SEE BUDAPEST

This September, more than 200 international students arrived at Budapest to study at the ELTE Faculty of Education and Psychology. Whether they came for one semester or a full BA or MA programme, they are all full of plans and hopes towards their new environment and Hungarian culture. We asked a few of them to tell us about the impressions they had since moving here; reading the following short interviews, we can all gain some insight into their experiences in their new and exciting student life in Budapest.

What was the strangest cultural difference you experienced since you moved to Budapest?

- ▶ **Assaf** (Israel, BA psychology): Public transportation that actually works.
- ▶ **Ikemayu** (Japan, BA psychology): Many restaurants and shops are closed on Sunday
- ▶ **Elyess** (Tunisia, MA psychology): Here you can buy one ticket and it's available to all the means of transport, but in my country, you can't use the ticket of today for tomorrow's trip.
- ▶ **Azadeh** (Iran, BA psychology): Women don't wear hijab.
- ▶ **Marika** (Norway, Clinical psychology MA): It took me some time to understand that during the paying process in the supermarket, I have to put the basket on the counter so the cashier takes the groceries from my basket, scans them and puts the groceries in another basket. Then I have to pay and take that new basket to another counter to pack the groceries. This is a quite time consuming process, so I have learned not to shop when I am in a hurry.

How would you describe Budapest in three words?

- ▶ **Erin** (UK, BA in psychology): Picturesque, Relaxed and sooooo Hot!
- ▶ **Zaru** (Pakistan, BA in psychology): Beautiful, Lively, Fascinating
- ▶ **Assaf** (Israel, BA in psychology): Best city ever
- ▶ **Vendela** (Norway, BA in psychology): Beautiful, fun and exquisite
- ▶ **Dushi** (Israel, MA in psychology): Great, alive, beautiful
- ▶ **Haroon** (Iraq-England, BA in psychology): Beautiful, enjoyable, crowded



RISE UP



What was the best and the worst Hungarian food you tried?

- ▶ **Marika** (Norway, MA in clinical psychology): I am not a big fan of meggyleves, but the best dessert must be Kürtőskalács!
- ▶ **Zaru** (Pakistan, BA in psychology): Palancsinta (crepes with chocolate) were really yummy! Haven't tried anything else yet.
- ▶ **Erin** (UK, BA in psychology): I went to the Budapest Vegan Food Fest this weekend and had vegan coconut Kürtőskalács, which was delicious! I've also been to hummus bar which was so cheap and so good! I haven't had anything horrible yet actually.
- ▶ **Assaf** (Israel, BA in psychology): Best: goulash; worst: palinka
- ▶ **Vendela** (Norway, BA in psychology): None of the Hungarian food I've tried so far have disappointed at all!

What's your first impression on Hungarian people?

- ▶ **Ikemayu** (Japan, BA in psychology): They're tall.
- ▶ **Caroline** (Norway, MA in psychology): I believe they are nice and relaxed people in general, but there are big differences in attitude and behavior. Many people I met seem pretty annoyed or angry, but that is mostly in restaurants and bars, so I don't think everyone is like that.
- ▶ **Vendela** (Norway, BA in psychology): Helpful and incredibly kind :)
- ▶ **Zaru** (Pakistan, BA in psychology): Kind people who try really hard to answer you or help you out using hand gestures as many don't know English.
- ▶ **Marika** (Norway, MA in clinical psychology): They have a direct communication style and they are not afraid to show their emotions, even in public, which people from Nordic countries are not that used to.

Which of your courses are you most looking forward to?

- ▶ **Elyess** (Tunisia, MA in psychology): Physiology and Anatomy Practical
- ▶ **Zaru** (Pakistan, BA in psychology): Culture and society. I want a deeper insight into how the decisions and attitudes of people shaped history and their link with psychology in general.
- ▶ **Azadeh** (Iran, BA in psychology): All courses related to research.
- ▶ **Erin** (UK, BA in psychology): 'The (bright) future of Europe; if any', as it is not something I have the opportunity to study in England and is quite topical for me in light of the recent Brexit vote, which I am really not happy about!
- ▶ **Ikemayu** (Japan, BA in psychology): Jazz dance
- ▶ **Vendela** (Norway, BA in psychology): I am quite looking forward to psychophysiology and evolutionary and clinical psychology, although I'm only taking the first one mentioned this semester.
- ▶ **Haroon** (Iraq-England, BA in psychology): Football courses
- ▶ **Caroline** (Norway, MA in psychology): All of them! :)

Thank you for your interesting answers! We wish you good luck exploring Budapest and your field of studies. :)

(ELTE PPK INTERNATIONAL COMMITTEE)

AZ ÖRÖK NYÁR HAZÁJA

Gyerevelem. Gyerevelem, mert az élet múltékony és tovaillan mintha itt se lettél volna. Viszont nem hagyhatom, hogy enélkül menj el. Tudnod és látnod kell mi is az a Kékbolygó, hogy mitől is vagyunk mi oly különlegesek, mi az, ahol mi tulajdonképpen élünk. Ahhoz, hogy ezt megértsd, fogd meg a kezem és lépj ki a Világba.

Van egy ország, amiről azt mondják, hogy a világ legboldogabbika. Apró ékszerdoboz, mi megbújik Közép-Amerika keskeny peremén. Talán kicsiny hazánkba ő még kétszer bele is tuszkolhatná magát, de a boldogságot nem a terület után osztják. Nekem Ő Amerika szíve, Costa Rica.

Mondhatod, hogy nincs igazam, hiszen hol van San José, a főváros a Nagy Almához képest. Viszont van neki olyan, ami az Almának meg nincs. Jó sok kókuszdiója, platanója, ananásza, uchuva, narancsa, banánja, mangója, avokádója és bőven sok más.

A costa ricai élet egy európainak kívülről szemlélve egy nagy cirkusz. A városok megállás nélkül nyüzsögnek, az egysávos földúton is két busz száguldozik a szerpentinen, a boltokban mindenki mindenkit a szerelmének hív, ha kitör egy vulkán reggel, letörölöd egy portörölővel a friss hamut az autó tetejéről. Nem érdekes, hogy ki vagy, honnan jöttél, melyik nyelvet beszéled. Ők nyitottak, ha Te is nyitott vagy. A legelső és legfontosabb dolog, amit ez az ország tanított, az a feltétel nélküli szeretet. Costa Ricában érdekelni fogja a szomszédod unokájának a barátját is, hogy milyen napod van. Ez nem azt jelenti, hogy sosem mérgesek egymásra vagy nem szomorkodnak. Ami fáj, az fáj. Ők nem félnek a tiszta, őszinte érzelmektől. Nem futnak el a gyász elől, be merik nyíltan vallani, ha félnek, nem

szégyen, ha gyenge vagy. Viszont a másik oldalt is sokkal könnyebben meglátják. A Boldogságot. Nem, nem azt a fajtát, amikor nyersz a lottón vagy átmész a szigorlaton. Ezek sem elvetendő dolgok, de ez egy másik boldogság. Amit ők élnek át, az a mañana! Ehhez pedig lelkesen tartozik két szó, amit mindenki mindenhol tud és a napi habitus elengedhetetlen része. A boltokból, az utcán, a bevásárlóközpontban, bárhol légy, óránként hallja az ember lánya a spanyol „hakunamatata”-t, ami annyit tesz: Pura Vida! Ennek a lényege egyfajta lelki belső béke.

Namármost, itt jön a második legfontosabb dolog, amit tanultam az ottani emberektől. Láttam sok mindent az országban, egészen a Csendes-óceántól a Karib-tengerig. Van az a hely, ahol úgy érzed a körmeid is gyémántfényezést kapnak az ötcsillagos szálloda parkolójában, nem csak a kocsid. De elég csak egy-két kilométerrel odébb menni és nincs áram, nincs ivóvíz, falvakat döntött porba egy földcsuszamlás. Mondjuk nagyon érdekes viszont, hogy ehhez a koncepcióhoz hozzá tartozik, hogy az ország wifi lefedettsége körülbelül hibátlan. A költői kérdés pedig: van különbség az emberek közt, akik a két véglet körülményei mellett élnek? Nincs. A helyszín és a díszlet más, de attól még ugyanolyan jól csúszik minden kocsmában az epres tequila.

Mi itt, Európában szeretünk azzal szöszmösölni, hogy morfondírozunk a pénz fogalmán. Ahogyan azt mi is megtanultuk Mérő professzor után szabadon, a pénz valóban nem boldogít, de a tartós pénzhiány boldogtalanságot igenis tud okozni. Viszont van még bőven olyan hatalom, ami erősebb a vagyonnál. Ez pedig ez esetben a természet. Costa Rica csak úgy bővelkedik a természet adta kincsekben. Minden egyes dollárnál többet érnek a többszáz méterről csobogó vízuhatok, a városokat körülölelő dzsungel és esőerdők, az esténként a házba bemászó makik vagy a Karib tenger korallokkal csipkézett partja. Nem mondom, nem egyszer lett kócos a hajam

vagy lettem tele kék zöld foltokkal. Mindazt a varázst, amit a természet ad, csak akkor tudod átélni, ha a részévé válsz. Ott senki sem akarja leküzdeni a természetet. Ellenkezőleg, élni szeretnek vele. Egyik nap beszéltem egy szörfös lánnyal, akinek hiányzott a fél combja. Mikor kérdeztem mi lelte, csak annyit válaszolt: „Tiszteld az óceánt és cserébe ő is tisztelni fog Téged”. Másnap újra kiment a partra.

Sok dolgot láttam és éltem át három hét alatt, míg az ottaniak megosztották velem az otthonukat. S mivel a costa ricai életritmus elég laza, s részemről jó nagy adag türelmet igényelt, volt időm gondolkodni 10 000 kilométerre a szerelmemtől és a családom többi tagjától. Kezdett megfogalmazódni bennem egy elvetemült gondolat. Haza akartam vinni a Pura Vida érzését. Mert igazából lehet sokat áradozni a gasztronómiáról. Soha nem ettem még pintót (babos rizzsel töltött tojásrántotta) előtte. Vagy lehetne állatkerti beszámolót tartani arról a rengeteg lajhárról, tukánról, pisotéról, lepkéről és papagájról, ami csak egy karnyújtásnyira volt sokszor tőlem a természet lágy ölén, szabadon. Írhatnék Costa Ricáról mint a vulkánok hazájáról vagy a nemzeti jáde múzeumról. De ezek mind egy nagy egésznek a részei. Mind abból az ősi indián kultúrából nőttek ki magukat, ami körbelengi ma is az országot. Ezt szerettem volna megmutatni minden magyarnak. Elmesélni, hogy láttam hogyan lehet a legnyomorúságosabb helyzetben boldogan élni, hogy hogyan lehet tiszta szívvel bátornak maradni, akkor is, ha igazából félünk, hogy hogyan lehet megragadni a pillanatot és nem csak rohanni az idővel.

Elhoztam magammal Costa Ricából egy csipetnyi darabot a lelkemben, hogy emlékezzek, nincs megoldhatatlan helyzet, csak rossz nézőpont. Furcsa, hogy itthon a Tescoban az eladó nem fog már a szerelmének szólítani, ha bemegyek a konzerv ananászért, viszont én mindenkivel szívesen megosztom azt a darabot, ami az enyém lehetett a Gazdag Partvidékről. Pura Vida!

MIHALE CZ IMOLA







Lemaradtál az általános tesiről?

Válaszd a BEAC-os edzéseket!

Betelt a kedvenc általános testnevelés
kurzusod, amire jelentkezted volna? Nem jutott neked
hely, mégis sportolnál valamit?

A BEAC kínálatában közel 40 sportág megtalálható,
az edzésekre pedig akár egész évben jelentkezhetsz.

Válts bérletet bármikor aerobikra, jógára, funkcionális
köredzésre, spinningre és még számos más edzésre vagy
a konditerembe!

Az edzésidőpontokról, edzőkről,
elérhetőségekről az alábbi linken találhatsz
információkat:



[HTTP://WWW.BEAC.HU/SPORTOLNI-SZERETNEK/](http://www.beac.hu/sportolni-szeretnek/)



«Tulge, tulge pühapäev,» kinnitab punapea. «Aga, mis ma nüüd veel oma koolivenda paluda tahtsin: jah, kui koolivend oleks nii hea ja kirjutaks mulle mõne soovituskirja Venemaale. Nagu koolivend kõneles, on ta seal juba mitmes mõisas teeninud ja on mõisahärradega tuttav, nii et mind ikke nagu paremini vastu võetaks, kui mulle Toots mõne paberi kaasa annaks. Kui see koolivend raskusi ei tee...»

«Võib saada küll,» arwab Toots, nagu kipra tõmmates. «Kui aega on oodata, ma kirjutan kas või praegu kirja Ivanovile.»

«Ei mitte,» tõrjub Kiir vastu, «selle Ivanovi juurde ma ei taha, sellel käib issias pähe, ja kui ta siis vemmeldama hakkab, siis...»

«Ishias, mitte issias!» parandab mõisavalitseja. «Nojaa, auvõravaid ta sinu tulekuks muidugi ei ehita, see on kindel, aga teenida võib seal küll, et opmani nime saada.»

«Ivanovi juurde ma küll ei taha.»

«Ishias, segab end kellamees jutu vahele, «aga kas teisi niisuguseid häid tuttavaid mul ei ole.»

«Juba mõnda soovituskirja põle valmis kuu-»

...tööd kui masina peal kokku lasta. Jorhi-noori vast möödumiseks juba valmis ja lõikab juurde aga see põle ikke see põllutöö. Ei, minu arvamusugune, et kui teil juba üks soovituskiri on, ei maksa nuruda. Ja, pagana pihta, mis ta Lille Hindrek, hiljuti? Tema kolaskas se ringi ja tuli nüüd tagasi. Noojah, Vene pool, olla alati kange tuul, nii et... Nõu härra, niisugune ker... imati pange aga pressra... hke... ka... Musta merde. Kel... vaja on? Siis ei s... imati vaid hakkava... hke... sed kuradid.»

«Mh-mh-mh,» laiult. Aga ta lõ... Mõned kergemad... seab just sellesama... krooksid.»

kõmin ja akende vahelt tungivad valged aurupilvekesed välja, samas hangudes ja raame ja aknaalust seinä jääkorruga kattes. Räästas prõgiseb midagi, mõni sätendav jääpurikas kukub maha, läheb praksti katki ja... ükid veerevad kõriseses laiali. Ülal aga, sammaldunud kat... arjal, saadab kohmakas, laia simsigas korsten rõõmsai... välja ja näib nagu ütelda tahtvat: siin majas on... välja ja näib nagu ütelda väga hea elada, kui... on sooja, siin majas on tuleb Arnole... ja süda rahul. Eeskojas vastu, see meie... te seg... hapukas lõhn datud elumaja... — uute vooder- ajajärgust kõnelev... terkivad ja uuest

«Aga mis nüüd teha... i mitte?» küsib Arno eneselt mõt... liures midagi «Igatahes,» a... selle mõttega et k... sed ei võinud et k... ke... le — nüüd... ti on... ja enne rahu takse. Raja p laua ümber ja poegadele süü... re õhtus bri, T... sol... ab tag... amp, ja... naerdes, üll

kokku, so... väikese m... juurde, aj... või mängi... ajaks ja a... oma naabr... plasku lup... võtavad na... vad teinetei... käiks neil k... ei tea õieti... enda poole... järel värisen... Arno terv... mikku tähele... lepivad selle... ad... rel... jää enne rahu... takse. Raja p... laua ümber ja... poegadele süü... re õhtus... bri, T... sol... ab tag... amp, ja... naerdes, üll