

Infó helyett...



1

Több szerotonin termelődik

Tavasszal megőrülnek a hormonjaink

Tavasszal az embernek jobb a kedve, többet nevet, flörtöl és jobban érzi magát. Ez elsősorban a kikelettel járó fokozódó napfény jótékony hatásának köszönhető.

Alexander Lerchl, a brémai Jacobs Egyetem hormonbiológusa elmondta: pszichológiai kutatások bebizonyították, hogy a fény hatására kezdünk kilábalni a télből. Az emberi szervezetben a sötétben, éjszaka termelődő melatonin nevű hormon irányítja az alvást. Mivel télen hosszabb ideig tart a sötétség, így napközben is magas a melatonin szint, ezért vagyunk álmosak. A nyár közeledtével azonban világosabb lesz, egyre jobban lecsökken a melatonin mennyisége, az emberek éberebbé és aktívabbá válnak.



Tavaszi napsugarak. A hormonok is érzékelik

Forrás: Dripnet

sokkal nagyobb jelentősége volt az időjárásnak, mint ma, amikor a központi fűtés idejében a külső tényezők már nem sokat nyomnak a latba.

Decemberben gyakrabban bújnak össze a párok, emellett pedig ebben a hónapban az ünnepeknek köszönhetően több idő jut a gyermeknemzésre is.

Túl sokan egyedül

Minden ötödik uniós háztartásban párkapcsolat nélkül él a nő.

BUDAPEST. Az Európai Unió mintegy 200 millió háztartásának 17,4 százalékát az egyedülálló nők, 3,7 százalékát pedig a gyermeküket egyedül nevelő nők adják - derült ki az Eurostat felméréséből, amelyben a nemzetközi nőnap alkalmából vizsgálták a nők és családok életkörülményeit. A felmérés szerint a csaknem 3,8 millió magyar háztartásban nagyjából hasonló arányok érvényesülnek.

Az Eurostat felmérésének adatai azt mutatják, hogy a 27 tagállamban a háztartások csaknem negyede (24,8 százalék) olyan párokból áll, akik gyerekek nélkül élnek. Majdnem ugyanez az aránya (21,5 százalék) a gyereket nevelő pároknak, és szintén sok (19,4 százalék) a „másfajta háztartás”. Ebbe a kategóriába azok az együttélési formák tartoznak, amelyekben nem párkapcsolatban élnek együtt felnőtt emberek (például bérletársak).

A fennmaradó háztartásokban egyetlen felnőtt él, gyerekekkel, vagy anélkül. A kutatás szerint a háztartások 17,4 százaléka egyedülálló nőt,



A háztartások negyedében egyetlen felnőtt él

ILLUSZTRÁCIÓ: ARCHÍV

12,7 százaléka pedig egyedülálló férfit takar. A gyereküket egyedül nevelő nők a háztartások 3,7 százalékát teszik ki, míg ennél jóval kevesebb, 0,5 százalékos a egyedül gyereket nevelő férfiak aránya.

Kitekintő

A magyarországi adatok többségében az európai átlag környékén mozognak, jelentős eltérés egyedül a „másfajta háztartások” területén van: Magyarországon ugyanis csaknem 10 százalékkal több (28,6 százalék) az uniós átlagnál az ilyen együttélési forma.

Érdekesség, hogy a legtöbb gyerek nélküli pár Finnországban (30,8 százalék) van, míg a gyereket nevelő párokból Luxemburgban (28,8 százalék) találni sokat. Finnország egyébként vezet a gyerek nélküli, egyedülálló nők és férfiak statisztikájában is: előbbi a finn háztartások 22,7 százalékát, utóbbi a 16,5 százalékát teszi ki. A gyermekeiket egyedül nevelő anyák Észtországban vannak a legnagyobb arányban (7,0 százalék), míg Litvániában vállalkozik a legtöbb (1,0 százalék) apa a gyermeke önálló nevelésére.

FH

Alkoholproblémák: mikortól nagy a baj?

Az alkoholizmus népbetegség, az alkoholfüggő középkorú férfiak halálozási aránya tízezer lakosra vetítve nálunk a legmagasabb a környező országokhoz képest. Bár egyes felmérések szerint a magyarok közel fele – saját bevallása szerint – egyáltalán nem fogyaszt alkoholt, becslések szerint Magyarországon nyolcszázezer alkoholbeteg él és csupán csak öt százalékuk fordul orvoshoz, pedig a mai terápiás módszerekkel a függőség hatékonyan kezelhető.

„Minden házibulin lerészegedtem kamaszként, szerettem volna kitűnni a társaim közül. Az első tíz év italozás problémamentesen telt, volt munkám, barátaim, bár tartós párkapcsolatot sohasem tudtam kialakítani” – meséli név nélkül nyilatkozó interjúalanyunk. Majd folytatja: „menekültem a felelősségvállalás elől, részegen mentem el a randevúkra, partnereimet belerángattam az alkoholista játszmákba. Egyre gyakrabban néztem a pohár fenekére, már a munkahelyemen is észrevették, hogy alkoholproblémáim vannak, de csak húsz év önrombolás után jutottam el oda, hogy fel kell hagynom az ivással.” A fiatalember bár állandó büntudatban élt, nem tudta letenni a poharat, mindig akadt valamilyen ok, amiért ihatott. Azután mégis orvoshoz, pszichiáterhez fordult, de az ital utáni vágy erősebb volt nála. "A megoldást végül az elviselhetetlen elvonási tünetek, és az a terápiás csoport jelentette, ahol őszinte szembenézéssel szakítani tudtam az alkohollal.”

Általában 4-5 év rendszeres alkoholfogyasztás után alakul ki függőség, amelyben a genetikai, társadalmi, szociokulturális tényezők is jelentős szerepet játszanak. Az alkohol felszabadítja a gátlásokat, ugyanakkor a rendszeres italozás növeli az alkoholtoleranciát, egyre nagyobb mennyiségű ital képes csak a feszültségoldásra. A rendszeres alkoholfogyasztás akkor tekinthető betegségnek, ha testi, lelki és szociális tünetei már kimutathatók. Az alkoholfüggőségnek több típusa létezik. A szenvedélybetegek egy része napi rendszerességgel iszik, de vannak, akik hetente-kéthetente többnyire hétvégeként részegednek le. Egyes betegek akár hónapokig is képesek ellenni alkohol nélkül, de ha hosszabb idő után újra inni kezdenek, több napon át súlyos öntudatvesztésig részegedve folytatják azt. (Az egészségügyi világszervezet (WHO) ajánlása szerint az egészségkárosodás nélkül elfogyasztható alkoholemennyiség felső határa férfiaknál 21 egység/hét, nőknél pedig 14 egység/hét. Egy egység 10 ml alkohol, ez egy pohár sörnek vagy 1dl bornak felel meg.)

A szeszesitalok az alkohol mellett kis mennyiségben úgynevezett kozmaolajokat (amilalkohol, kapronsav) is tartalmaznak, amelyek a részegítő hatás, illetve a másnaposság mértékét befolyásolják. Az alkohol tíz százaléka a gyomorból, a többi a vékonybélből szívódik fel. A zsírokban, fehérjében gazdag táplálék csökkenti a felszívódó alkohol mennyiségét, amelynek jelentős része a májban bomlik le, tizede a vesén és a tüdön keresztül változatlan formában távozik a szervezetből. A máj alkoholbontó képessége az elfogyasztott mennyiségtől függően megközelítőleg 0,15 ezrelék óránként.



Csak egy pohárral?

Forrás: sxc.hu

Bizonyos személyiségjegyek, például a félénkség, magányosságra, depresszióra való hajlam is növelheti a fogékonyságot az alkohollal kapcsolatos problémákra. Ugyanakkor a gyermekkorban elszenvedett lelki sérülések, a testi fogyatékoságok, a szexuális kudarcok, az életöröm, az értékek hiánya, önértékelési zavarok, szülők válása, alkoholizmusa is függőséghez vezető krízis helyzetek – mutat rá Kohári György pszichoterapeuta. A szakember szerint az emberi kapcsolatrendszernek nincs olyan dimenziója, amit a mértéktelen alkoholfogyasztás ne rombolna. Felbomlanak a normális családi viszonyok, megszűnik az egészséges kommunikáció, a folyamatos ivás személyiségtorzulásokhoz vezet, a környezet egyre nehezebben tud őszinte kapcsolatot teremteni a beteggel, gyakorivá válnak a viták, veszekedések, a családon belüli erőszak.

Mivel az alkoholizmus kialakulása több tényező együttes hatásának következménye, tünetei, szövődményei sokfélék, ezért komplex kezelést igényel, amely az alkoholfogyasztás következtében kialakult testi károsodások kezelése mellett a rehabilitációt is magába foglalja. "Az ital hirtelen elhagyása, vagy a megszokottnál kevesebb mennyiség elvonási tüneteket – izzadást, végtagemegést, nyugtalanságot, vérnyomás-emelkedést, szapora szívverést, hányingert, esetenként epilepsziás görcsrohamokat – okoz, az egyre erősödő elvonási tünetek életveszélyes, lázas, hallucinációkkal kísért tudatvesztéses állapothoz (delírium tremens) vezethetnek, ami sürgős orvosi ellátást igényel" – magyarázza Zacher Gábor, toxikológus.

Az alkoholista kezdetben nem akar szembesülni a problémáival, tagadja betegségét, így a családi problémák mellett fokozatosan jelennek meg a munkahelyi, és egészségügyi gondok. A függőséggel csak akkor lehet szakítani, ha az alkoholista maga is felismeri, hogy, életvitele már nem folytatható tovább. Ez minden alkoholbetegnél más és más motiváció eredménye. "12 éve egy átmulatott éjszaka után hazafelé tántorogva döbbentem rá, hogy az életemet kizárólag az alkohol uralja, ekkor éreztem először erős késztetést arra, hogy végleg leszokjak az italról. Egy ismerősöm ajánlására kerestem fel az Anonim Alkoholisták (AA) közösségét. Már az első gyűlésen úgy éreztem, hogy egyenesbe kerültem, mert olyan sorstársak vetek körül, akik megértették a problémáimat. Bár 12 éve absztinens vagyok, rendszeresen részt veszek a közösség életében. A terápiás csoporthoz egyébként bárki csatlakozhat, aki szeretne tenni ivásproblémája ellen" – meséli az AA egyik tagja.

Kockázatos mellékhatások
A mértéktelen alkoholfogyasztás az egész szervezetet károsítja, növeli a krónikus májbetegségek, a szív-és érrendszeri megbetegedések kockázatát. A nem megfelelő táplálkozás következtében különböző hiánybetegségek, ioneltérések, gyomorhurut, gyomorfekély, hasnyálmirigygyulladás, cukorbetegség is kialakulhat. A nyelvcső alsó részének vénatágulatai végzetes kimenetelű vérzés forrásai lehetnek. Az ajak-, nyelv-, gége-, nyelvcső-, gyomor-, máj- és hasnyálmirigyrák gyakorisága is magasabb az alkoholbetegeknél, de nem ritkák a súlyos idegrendszeri károsodások sem.

Az Anonim Alkoholisták közössége a múlt század 30-as éveiben indult útjára, és ma már a világ szinte minden pontján működik. A két alapító sorstárs Bill Wilson bróker és Bob Smith sebész felismerték, hogy az alkoholizmustól egyedül nem tudnak szabadulni, de erős elhatározásukat segítette, hogy problémáikat, küzdelmeiket megoszthatták egymással. Mindketten istenhívő emberek voltak, beszélgetéseikből születtek meg azok az alapelvek (12 lépés), amelyre a mozgalom és a terápiás módszer épül. A csoportgyűléseken a résztvevők 10-20 fős csoportokban mondják el egymásnak élettörténetüket, a hozzá fűződő tanulságokat és a 12 lépéssel elért eredményeket, amelyek utat mutatnak az alkoholistáknak, hogy ital nélkül is elégedett, józan életet tudjanak élni.

Bár az alkohollal való szakítást mindig a betegnek kell kezdeményeznie, a hozzátartozók is sokat segíthetnek ebben. Elengedhetetlen a nyílt – ítélkező, támadó, megalázó szándéktól mentes – kommunikáció, amelyben a családtagok kizárólag a saját aggodalmaikat fogalmazzák meg a kialakult helyzettel kapcsolatban. Érdemes tudatosítani a betegben azt is, hogy van szakszerű segítség a problémájára. A terápia hosszú időt vesz igénybe, bár a megvonási tünetek viszonylag könnyen megszüntethetők, a belgyógyászati panaszok gyógyszerrel kezelhetők, a betegnek az élmény és örömszerzést azonban más tevékenységben kell megtalálnia. Akkor lehet az alkoholizmusból sikeresen felépülni, tartós absztinenciát elérni, ha tisztázódtak, megoldódtak mindazok a problémák, amik az alkoholizmushoz vezettek.

Mivé lett a 21. század férfiája?

Bár hagyományosan inkább a nők szerepeit ünnepeljük társadalmi szinten, ma már a másik oldal is megkapja a kitüntetett figyelmet, például a november 19-i nemzetközi férfinapon. Ennek apropóján tekintettük át, napjaink férfiája hogyan kezeli hagyományos szerepének eltűnését, illetve milyen kihívásoknak és elvárásoknak kell megfelelnie.

A kérdésekre nehéz egyértelmű választ adni, mert – s hiába vált mára ez közhellyé – napjainkban villámgyorsan változnak az értékek, a nemi szerepek, ezért már nem igaz az az egyszerű tipológia, hogy például egy férfi legyen erős, de véletlenül sem házias. Ezzel párhuzamosan viszont még nincsenek más, egyértelmű értékek, amik a korábbi helyzetet felváltanák, így az sem igaz, hogy a nők elvárása a fenti példa megcserélése lenne. Tehát ma a férfinak nehéz dolga van, ha igazodni akar a női elvárásokhoz.

Persze, ha egyáltalán akar. Környezetük és a külső igények megváltozására a férfiak viselkedési mintái elképesztően gyors ütemben módosulnak, az elvárásoknak és a lehetőségeknek különböző módokon próbálnak megfelelni, vagy éppen szembenenni velük. Legalábbis ez a konklúziója a Discovery kutatásának, melyet 15 európai országban, 12 ezer férfi bevonásával készítettek. A felmérés eredményeképpen a kutatók négy alapvető férfitípust különböztettek meg.

A *családfenntartó* az, aki leginkább betölti a hagyományos férfiszerepet: családfő, az ő jövedelme alapozza meg a család megélhetését. Keményen dolgozik, hogy tisztességes életszínvonalat biztosítson számukra, az elvárásoknak késő estig tartó, hétvégi munkával is igyekszik megfelelni. Minden ötödik magyar férfi ebbe a csoportba tartozik. A *modern irányító* nem ragaszkodik a megszokott nemi felálláshoz, egyenlően osztozik a feladatokban párjával. Gyermekei sem panaszkodhatnak, fontosnak tartja, hogy szoros és jó kapcsolatban legyen velük. A modern irányító nem tölti minden idejét munkával, azt kereseti forrásként és nem önmagában való értéként kezeli - hiszen van mire fordítani a szabadidőt a családdal és a barátokkal. Magyarországon a fiatal férfiak mintegy egyharmada sorolható ide.



Új szerepek. Ne legyen házias?

Az *énközpontú* típusba esik az, aki leginkább nyitott új kapcsolatokra és új kihívásokra, s ezzel világméretű trend képviselője – tíz magyar férfiból három tartozik ide. A családalapítás tekintetében óvatos: minél később szeretne komoly kapcsolatot kialakítani, hogy ezzel is tovább maradjon szabad. Az énközpontú első helyre helyezi azokat a kihívásokat, hobbit vagy munkát, ami biztosítja számára a sikeres életet.

Végül az *el nem kötelezett*, aki nagyra értékeli a szórakozást, a kalandosan eltöltött szabadidőt, de a pihenést is. Nem kedveli az elkötelezettséget és a felelősséget, így aztán minden téren igyekszik elkerülni – úgy a párkapcsolatokban, mint a munkában. Nem gondol a házasságra, a családalapítás még nagyon messze áll tőle. Ugyanakkor nem kötődik különösen a munkahelyéhez sem, jelszava a rugalmasság, üdvözlí a gyakori változást. Sok barátja van, de például a társadalmi vagy politikai szerepvállalások idegenek tőle. Szkeptikus és realista, véleménye szerint nem ő fogja megváltoztatni a világot. Minden hatodik fiatal magyar férfi tartozik ebbe a ritka típusba.

A másik oldal szemében

Tehát saját bevallásuk szerint így néznek ki ma a férfiak. De mit vár el a másik oldal? "Felemás a szituáció: miközben a nők maguk is helyüket keresik az egyenjogú világban, sok esetben egyszerre várják el, hogy a férfi feleljen meg a tradicionális és a modern értékeknek" – fejtette ki a Medizóna kérdésére Bujdosó Karolina pszichológus. Legyen hasznos, aktív segítőtárs a háztartásban és a gyereknevelésben, legyen érzékeny, lehessen vele érzelmi kérdéseket megbeszélni, ugyanakkor sugározzon tekintélyt, határozottan

lépjen fel a mindennapi élethelyzetekben, és nem utolsósorban nyújtson biztonságot, védelmet, akár egzisztenciális értelemben is - sorolja az elvárásokat a lélek búvár.

A női csoportokat is vezető pszichológus tapasztalatai szerint ezekkel a legtöbb esetben nagyon erősen mediatisált elvárásokkal a nők faramuci módon saját helyzetüket nehezítik meg, akár a párkeresés során, akár később a párkapcsolatban. Elvégre kevés az olyan férfi, aki valamennyi elvárásnak meg tud felelni. Az egyikből a határozottság, a másiból az érzékenység hiányzik – több férfiből ugyan össze tudnák gyúrni a vágyott partnert, egyben viszont nem találják, akit keresnek. Szerencsésebb helyzetben vannak azok, akik tartják magukat a klasszikus elvárásokhoz, vagy elég bölcsességgel bírnak ahhoz, hogy a kevésbé fontos elvárásaikat háttérbe szorítsák.

A megszokott szerepek felborulása a párkapcsolati statisztikákra is rányomja a bélyegét: bár összetett jelenségről van szó, a két nem útkeresése is szerepet játszik a házasságok csökkenő számában, illetve a válások növekvő arányában. "Egyéb külső okok mellett sokszor a másik félhez fűződő, nem tisztázott vagy a realitástól elrugaszkodott elvárások és a kellő önismeret hiánya, saját igényeink tisztázatlansága miatt futnak zátonyra a kapcsolatok" – magyarázza Bujdosó Karolina. Azok a párkapcsolatok tudnak jól működni, ahol vagy leosztottak a szerepek, ezért mindkét fél számára világos, mit várhat, és mit kell nyújtania, vagy, ahol jól működik a kommunikáció, valamint a felek fejlett önismerettel rendelkeznek. A pszichológus szerint ők azok, akik átlátják, mi fontos saját maguknak igazán, azt közvetíteni is tudják, miközben a partnerre is hasonlóan figyelnek, s így hosszú távon is megtalálják a közös megoldást.

International Men's Day

Az először 1999-ben megtartott férfiak napja kezdeményezés elsődleges célja a figyelem felhívása a férfiakkal szembeni negatív megkülönböztetésre, illetve a nemek közötti egyenlőségre. A szervezők november 19-én világszerte vitákkal, kiállításokkal, előadásokkal, médiamegjelenésekkel hívják fel a figyelmet a férfiak napjára. Magyarország 2009-ben csatlakozott a kezdeményezéshez.

A szívroham új kockázati tényezője

A fiatal férfikorban kezdődő szorongás azt jósolja, hogy fokozott a valószínűsége a későbbi koszorúér-betegségnek. Elképzelhető, hogy ezzel a megfigyeléssel a szívroham új kockázati tényezőjét azonosították - közölte az Amerikai Szívgyógyász Kollégium tudományos folyóirata.

A szívroham és a lelki betegségek közötti összefüggések lehetőségét régóta tanulmányozzák. Eddig főleg olyan adatok gyűltek össze, amelyek arra utalnak, hogy a depressziós állapot és a szívinfarktus lefolyása között valamiféle kölcsönhatás létezhet. A kérdéssel foglalkozó vizsgálatok többségében módszertani gondok is adódtak, mert olyan életkorú embereket tanulmányoztak, akiknél kezdődő, de panaszokat, tüneteket még nem okozó koszorúér-betegség nem volt kizárható. A most megjelent svéd tanulmány ilyen szempontból viszont teljesen újszerűnek minősül, mivel a kutatók 18-20 éves férfiakat vizsgáltak.

A világhírű stockholmi Karoliska Intézet és az Uppsalai Egyetem munkatársai Janszky Imre vezetésével 49321, katonai sorozáson megjelenő fiatalember adatait dolgozták fel. Az ifjú férfiak 1969-1970-ben jelentek meg a sorozó bizottság előtt, ahol az orvoson kívül pszichológus is volt, és ha valamilyen lélektani panasz vagy tünet elhangzott, pszichiátriai vizsgálat is történt. A sorozási adatfelvétel részeként minden egészség szempontjából lényeges tételt följegyeztek, a testmérettől a dohányzási szokásokon át, a vérnyomáson keresztül a szülők, nagyszülők esetleges betegségeinek összeírásáig. Ezt követően a vizsgálat alanyainak egészségi állapotát 37 éven keresztül követték. A svéd egészségügyi rendszer lehetővé teszi, hogy minden kórházi felvételt vagy jelentős egészségügyi változást rögzítsenek és az szükség esetén az egész országra vonatkozólag bármikor elérhető legyen. Ennek megfelelően, ha a vizsgált személyek közül bárkivel bármilyen szív- és érrendszeri esemény történt, az bekerült a nyilvántartásba.

A részletes statisztikai értékelés eredménye szerint a fiatal korban már látszó, depressziós tünetek és az évtizedekkel később bekövetkező infarktus között nem volt összefüggés. A korai szorongás viszont azt jósolta, hogy a későbbiekben nagyobb valószínűséggel várható szívroham, mint akkor, ha ilyen fiatalkori tünetek nem voltak.

127 óra

(127 Hours, 2010)

Rendezte:

Danny Boyle

Általában igen rosszindulatú dolog lelőni egy film poénját, de a 127 óra esetében más a helyzet. Ezt a filmet úgyis egyetlen okból nézi meg bárki is: mert ez az a sztori, amiben egy hegymászonak le kell vágnia a saját kezét, hogy megmeneküljön a kanyonból, ahová csuklójánál fogva beszorult. (Egy amerikai humorportál minden évben közli az Oscar-jelölt filmek „őszinte címeit”, azaz a filmek – kis cinizmussal feltételezett – valódi vonzerejét, jellemzőjét. A 127 óráé ez volt: „85 percet kell várnod, amíg levágja a kezét”. Milyen igaz.)



Hogy ez az egy vonzereje van a történetnek, azzal tisztában van a tavalyelőtti Oscar-gála nagy nyertese (egyúttal az idei díjátadó egyik nagy vesztese), a Gettómilliomos rendezője, **Danny Boyle** is. Így aztán megtesz minden tőle telhetőt, hogy mozgalmassá tegye azokat a részeket, amelyek még mozgalmassak lehetnek, ha már az igaz történet miatt a filmnek legalább a felében

egy mozdulatlan embert kell mutatnia. Megcsinálja tehát a tavalyi év legjobb, legalább húsz perces videóklipjét hangos zenével, osztott képernyővel, fél másodpercenkénti vágásokkal és nézőpontváltásokkal, a kamera fölött átugrató bringával, rengeteg színnel és fényvel. Már itt kiderül, hogy miben döbbenetesen erős Boyle: a hatáskeltésben. A film elején még csak azt adrenalin-szintet adja meg egy kétdimenziós mozgókép segítségével, vagyis annak a lehető legprofibb összerakásával, amit a nagy sivatagi túrára készülők srác érezhet – bemelegítésként a nagy attrakcióra.

Ez a vérprofí, riefenstahli hatáskeltés teszi az egyszerű filmet nagyszerűvé. Boyle nem a bergmani módon mutatja meg az egy lezuhanó szikla miatt két kőfal közé szorult hegymászó kálváriáját, hanem a reklámfilmek mestereinek receptje szerint, mindig túpontosan adagolt és választott zenével, változóan hosszabb-rövidebb snittekkel, két jelenet közti nagy kontrasztokkal, a közelképek és a távolik váltásával, a kamera és a főszereplő mozgásának nagyon tudatos koordinálásával. Ezért lehet, hogy bár nem mutat semmi olyat, ami meglepő lenne – az öt napig pár deci vízre utalt szerencsétlen nyilván szakadó esővel álmodik, nyilván szép lassan leperreg előtte az élete, nyilván eszébe jut, hogy mit kellett volna másképp csinálni (jobb felszerelést hozni, mindenkivel tudatni, hogy hová indul) –, mégis



Szereplők:

James Franco

Aron Ralston

Lizzy Caplan

Sonja

Kate Mara

hegymászó

kiugrik a helyéről az ember szíve, amikor közeleg a végkifejlet, és mégis gombóc lesz az ember torkában, amikor heroikus és emberfeletti tusa után megmentik a főhőst. Igaz, ehhez előbb meg kell, hogy legyen a film abszolút csúcspontja, minden addigi feszültség aggregátora, a minden horrorfilmet felülmúlóan naturistán ábrázolt, életlen bicskával történő kézlevágás, az idegek egyenkénti elmetszésével – természetesen iszonyú jól fényképezve, az összes, fentebb sorolt hatáskeltő elemet bevetve. Az meg már szinte csak biológiai reakció, hogy mivel az eddig halmozott feszültség ekkorra már ki akar sülni, a megható menekülési jelenetben, az egyén hihetetlen és emelt fővel végrehajtott küzdelmét látva minden másodikké néző zokogni kezd megindultságában és felszabadultságában.

Nem is merült fel igazán, hogy a film főszereplője, **James Franco** Oscar-díjat nyerjen az alakításáért (alighanem ezért is vezethette ő az Oscar-ceremóniát: nyilvánvaló volt, hogy nem a saját nevét fogja a borítékban találni). Ő ebben a filmben csak kellék, noha a kellékek legmeggyőzőbbike – remekül teljesíti feladatát; talán öt év múlva már nem fogunk emlékezni az alakítására, ám hiba nincs benne. De amennyire Boyle ért a filmsínáláshoz, a 127 óra akár még Franco nélkül is ugyanilyen erőteljes lehetett volna.

Szerző:

Kovács Bálint



Nem beszélek zöldségeket

(La tete en friche, 2010)

Germain amolyan ügyefogyott mackóként, francia Forrest Gumpként csetlik-botlik az életben, alkalmi munkákból él. Sörözik a haverokkal, gondozza a veteményét, s az anyja házában kertjében lakik egy lerobbant lakókocsiban. Az egykori lassú felfogású, rossz tanuló ma is nehezen tud olvasni, hadilábon áll a szavakkal, a mindennapokat a maga egyszerű módján éli meg. A szeretetelenségben töltött gyerekkor, a rideg anya által meghatározott felnőtt mindennapok sivársága után Germain csak abban lelheti örömét, hogy napközben a városka parkjában üldögél a padon, és eteti a galambokat. Itt hozza össze a sors Margueritte-tel, a törekeny, nyugdíjas tudóssal, aki minden idejét az irodalomnak, a könyveinek és a szavak "hatalmának" szenteli. A két ember szokatlan barátsága észrevétlenül kovácsolódik ott a padon, a galambok közt. Az egyszerű, de szeretetehes fickó, és a világtól búcsúzó művelt asszony kapcsolata mélységes szereteten, és egy szokatlan, de annál erősebb "anya-fiú" kapcsolaton alapul. Germain szomjazza a tudást és az útmutatást, Margueritte pedig még egyszer, utoljára szeretne valamit átadni a szavak szeretetéből. Eleinte Margueritte olvas fel a hümmögő, szavakat ízlelgető Germainnek, aki lassan "rákap" a tudás és az olvasás ízére. Ahogy lassan a túlkoros diák horizontja tágul, a férfi élete mind jobbra fordul, s képes lesz értékelni maga körül a kicsi örömeket is.

Jean Becker filmje értékesre csiszolt, mégis könnyed hangvétellű kis mozi az elmúlásról, a felnőtté válásról, a képességről, hogy harcolni tudjunk valakiért. De legfőképp arról, hogy akkor is ébredhet szeretet az ember szívében, amikor a legkevésbé számít rá...

Bár a film címének magyar fordítását megbocsátható tévedésnek, míg a kevésbé poénra játszó angolt (My afternoons with Margueritte- Délutánjaim Margueritte-tel) a

szenzációhajhászást kerülő, ezáltal tökéletes választásnak tartom, úgy gondolom, hogy földrajzi tartózkodási helytől függetlenül, mindenki ugyanúgy jön ki erről a filmről: "Hát, ezt nagyon lehet szeretni..."

Gerard Depardieu hihetetlen sok arcát megmutatta már a mozivásznon, hozzám igazán közel a Pofa be! (*Tais-toi!*) együgyű, szómenéses *Quentin*-jával (*Montargis-ból!*) került. Mintha ezt a figurát gyúrta volna át egy másik történetbe a rendező, *Jean Becker*, csak ebben a történetben nem pusztán az „elefánt a porcelán boltban” jelenség vicces tükörképeit mutogatja, hanem szívszorítóan emberi előzményeit és más vonatkozásait is. Ez a mostani alak, *Germain*, amolyan ügyefogyott mackóként csetlik-botlik az életben, az anyja házának kertjében lakik egy lerobbant lakókocsiban, alkalmi munkákból él, sörözik a haverokkal, gondozza a veteményét. Az egykori lassú felfogású, állandóan megalázott rossz tanuló ma is



nehezen tud olvasni, hadilábon áll a szavakkal, a mindennapokat a maga egyszerű módján éli meg. A szeretetlenségben töltött gyerekkor, a rideg anya által meghatározott felnőtt mindennapok sivársága után csak

abban lelheti örömét, hogy napközben a városka parkjában üldögél a padon, számon tartja és eteti a galambokat. (Továbbá összefirkálja a háborús emlékművet.) Itt hozza össze a sors *Margueritte*-tel (*Gisèle Casadesus*), a törékeny, nyugdíjas tudóssal, aki minden idejét az irodalomnak, a könyveinek és a szavak „hatalmának” szenteli. A két ember szokatlan barátsága észrevétlenül kovácsolódik ott a padon, a galambok közt. Az egyszerű, de szeretetehes fickó, és a világtól búcsúzó művelt, porcelánfigura-szerű asszony kapcsolata mélységes szereteten alapul. *Germain* szomjazza a tudást és az útmutatást, a családjának csak terhet jelentő idős hölgy pedig még egyszer, utolszor szeretne valamit átadni a szavak szeretetéből. Eleinte *Margueritte* olvas fel a hümmögő, szavakat ízlelgető *Germain*nek, aki lassan „rákap” a tudás és az olvasás ízére. Ahogy lassan a túlkoros diák horizontja tágul, a férfi élete mind jobbra fordul, s képes lesz értékelni maga körül a pici örömeiket is, még akkor is, ha ivócimboráinak nem nagyon tetszik ez az új fickó.

Jean Becker, aki ellátogatott a film magyarországi sajtóbemutatójára, úgy búcsúzott el rövid köszöntője után a jelen lévő újságíróktól, hogy reméli, tetszeni fog a film, s csak kevesen hagyják el majd közben a termet... Mondanom sem kell, egyetlen ember sem állt fel, csak a legvégén, s minden leleményüket bevetve, észrevétlenül próbálták eltüntetni a kicsorduló könnyek nyomait.

mild

HÁROM

Director: [Tom Tykwer](#)

Screenwriter: [Tom Tykwer](#)

Studio: [Cirko Film](#)

Starring: [Angela Winkler](#), [Annedore Kleist](#), [Devid Striesow](#), [Sebastian Schipper](#), [Sophie Rois](#)

Tom Tykwer visszatért Berlinbe, és ez jótékonyan befolyásolta művészetét.

Kőhegyi Ilona

Egyáltalán nem számít spoilernek, ha rögtön az elején eláruljuk, hogy Hanna és Simon, a lassan húsz éve együtt élő pár ugyanabba a férfiba, Adambe szeret bele Tom Tykwer legújabb filmjében. Ugyanis a film nem szimplán egy modern háromszög-történet. Sokkal inkább egy



korrajz, amely ezúttal a filmművészet nyelvén vet fel olyan etikai, társadalmi problémákat, melyekkel muszáj lenne/lesz szembenéznünk. A film kérdéseket vet fel, és nem is könnyűeket. Mesterséges, vagy természetes megtermékenyítés? A sors, vagy a végzet irányítja az életünket? Szexuálisan felszabadultak vagyunk, vagy konvencionálisan kényelmesek? Mielőtt azonban bárki is megjedne, hogy valami tézisművet készített a német rendező, hadd nyugtassalak meg benneteket rögtön! A 3 című filmet ugyanis ugyanaz a vizuális sokoldalúság és játékoság jellemzi, mint a rendező hírnevét megalapozó *A lé meg a Lolát*. Különösen izgalmas az a kulturális háttér, amely előtt és amelyben ez a film játszódik. Éppen ezért nem is készülhetett el máshol, mint Berlinben, mely Európa egyik legizgalmasabb kulturális fővárosa, ahol a művészet – színház, képzőművészet, irodalom, zene stb. – szerves része a mindennapoknak, és éppen ezért sokkal inkább egy kifejezési forma, mintsem idegen vagy távoli és megérinthetetlen (sőt elérhetetlen) művészet. 1962-ben készítette el a francia újhullám egyik fenegyereke, Francois Truffaut *Jules és Jim* című filmjét, amelyben szintén egy háromszög-történet érzékeny lélektanát festette meg egy színes kulturális háttér előtt. A német fenegyerek valami hasonlót készített, de persze nagyon is huszonegyedik századi köntösben. Mindazoknak, akik képesek a szex-jelenetek mennyiségén és minőségén túltenni magukat, és hajlandók meglátni a film lényegi mondanivalóját, azoknak feledhetetlen élményt nyújt Tom Tykwer legújabb alkotása.

2011. március 3.

Tom Tykwer, *A lé meg a Lola* rendezője a vágyott világhírnév felé tett kitérők után visszatért a német filmhez – de a *Lolához* hasonló punkos jópofasághoz nem. **KRITIKA**



Sőt, ha nem lenne ott a neve a stáblistán a film előtt, azt is hihetnénk, hogy első filmes rendező filmjét látjuk, annyi mindent próbál egyszerre elmondani: a fő cselekményszál mellett vannak még tudományos és művészetelméleti prezentációk (metaforák?), meg jó néhány feleslegesnek tűnő részlet a szereplők életéből. Ettől aztán ha valaki nem figyel jól, még azt hiheti, valami többről van szó, mint amiről valójában szó van: egy egyszerű, de megkapó családi-szerelmi drámáról.

Igaz, a történet egy picit érdekesebb az átlagosnál: nem csak a húsz éve együtt élő pár nőtagja szeret bele egy másik férfiba, de a férfi is. Ráadásul véletlenül és egymástól függetlenül

ugyanabba a férfiba (aki – az eddigiekből talán már kiderült – biszexuális). A nyilvánvalóan elkövetkező dupla lebukás után meg valahogy csak rendezni kéne a helyzetet, pláne ha arra sincs mód, hogy a férfi is meg a nő is új szeretőjével kezdjen új életet. Legalábbis külön-külön biztos nem.

A Három a sajátos sztori ellenére kerüli mind a hatásvadászatot vagy a polgárpukkasztó indulatot, mind pedig a túlesztétizáltságot (az utolsó képet kivéve). Sőt, mindenféle harsányságot is: mindhárom fél lakonikus nyugalommal – ugyanakkor a színészek miatt mégiscsak hitelesen – fogadja az újszerű szituációt, nincs se jajveszékelés, se sírás, még a szerelem se múlik el. Épp ettől lesz szerethetően emberi **Tom Tykwer** filmje, és épp ezért zavaró, amikor az egyszerű, letisztult, szép és toleranciájával tüntető kamaradráma kereteit mindenféle egyéb, a terjedelmet túlnyújtó témákkal (művészet, tudomány) feszíti szét – az ilyesfajta, metaforát sejtető betoldások általában is csak gyengítik mindazt, amit egy jó rendező magukkal a sorokkal, és nem azok között tud elmondani.

A Háromban Tykwer szakít korábbi filmes újítási vágyával, amelyet a közönség főként A lé meg a Lolából ismer: két darab, a filmben elhelyezett, rövidke animáció és egy-két fekete-fehér álom- vagy képzelet-jelenet mindaz, ami eltér a megszokványosabb látásmódtól. Ezúttal a különlegesség a szexualitás felfogásában rejlik: hogy Tykwer egészen természetesnek



látatja ezt a nemeket figyelembe nem vevő szerelmet – ahogy a biszexuális férfi mondja: fel kell hagyni a „biológiailag determinált felfogással”. Épp ezért az „eredeti” pár férfitagját játszó **Sebastian Schipper** játéka a legizgalmasabb, ahogy szinte eszközök nélkül jelenít meg egy nagynak tűnő, de valahogy mégis természetes váltást és egy egyirányúból kétirányúvá váló szerelmet.

A Három tizenkettő-egy-tucat filmnek tűnik mindaddig, amíg csak a nő szeret bele egy férfiba – amikor a férfi is, rögtön annyira érdekessé válik, hogy megérje megnézni. Még akkor is, ha biztosan nem ez lesz az év filmje.

Szerző:

Kovács Bálint

Szerelmek Háza

(Haarautuvan rakkauden talo)

rendező: Mika Kaurismäki
forgatókönyvíró: Mika Kaurismäki, Sami Keski-Vähälä
operatőr: Rauno Ronkainen
producer: Mika Kaurismäki
vágó: Jukka Nykänen

szereplő(k):

Elina Knihtilä (Tuula Helin)
Hannu-Pekka Björkman (Juhani Helin)
Antti Reini (Wolffi)
Anna Easteden (Nina)

Ez az a helyzet, amelyre azt mondják: amikor a hóhért akasztják? Csődbe ment a párterapeuta Juhani házassága. A harmincöt éves férfi és a nála egy esztendővel fiatalabb felesége, Tuula elhatározzák, hogy a válásukat civilizált módon fogják intézni. A dolog azonban rosszul indul, mert egyik éjjel Tuula egy férfival állít be. Juhani felhúzza magát az asszonya egyéjszakás kalandján, és elhatározza, hogy visszavág. Hogy Tuulát kiűzze a házból, felbérli a prostituált Ninát, játssza el az új barátnője szerepét. Az indulatok és a szenvedélyek elszabadulnak.

12

Emberek a hídon

(Köprüdekiler/Men on the Bridge)

Színes, feliratos, német-török-holland filmdráma, 87 perc, 2009 (BA)

rendező: Asli Özge
operatőr: Emre Erkmen
producer: Fabian Massah
vágó: Vessela Martschewski, Christof Schertenleib, Aylin Tinel

szereplő(k):

Umut Ilker (Umut)
Fikret Portakal (Fikret)
Murat Tokgöz (Murat)
Cemile Ilker (Cemile)
Fikret, aki frizurájával és az egy fülbevalójával kissé Don Juanra emlékeztet, a Boszporusz híd dugójában illegálisan rózsát árul; a hídon, amely összeköti Ázsiát és Európát. Ugyanakkor a fiú azért küzd, hogy rendes munkát szerezzen Isztambul régi belvárosában.



Umut taxizik és minden nap keresztülmegy a Boszporusz hídon. Szeretne egy jobb lakást bérelni, hogy kielégítse a nejét, akinek igényei nagyobbak, mint az ő keresete.

Murat, közlekedési rendőr, aki a hídon dolgozik, magányosnak érzi magát a kocsik hosszú sorai közt. Minden éjjel az interneten próbál partnert találni magának.

A három ember sorsa, anélkül, hogy tudnának a másiktól, minden nap, a délutáni csúcsforgalomban összekapcsolódik, a többi milliányi isztambulhoz hasonlóan, akik a nagyváros szűkre szabott lehetőségei közt próbálják valóra váltani álmaikat. A történet szereplői saját magukat alakítják, eredeti helyszíneken.

Gyermekeim apja

(Le pere de mes enfants/Father of My Children)

rendező:

Mia Hansen-Love

színesz:

Louis-Do de Lencquesaing

Chiara Caselli

Alice Gautier

Manelle Driss

Eric Elmosnino

Tarr Béla producerének váratlan halála ihlette a filmet. Egy óda a házastársi szerelemhez - igaz, nem első látásra. A producer minden percben rohan és telefonál, míg cége is épp a vesztébe rohan. Más kiutat nem találva öngyilkos lesz, így feleségére marad a pénzügyek kálváriája és a férj szellemi örökségének életben tartása.

Főszereplőnk, Grégoire-t (Louis-Do de Lencquesaing) arról a Humbert Balsanról mintázták, aki többek közt *Tarr Béla A londoni férfi* című filmjének is producere volt, és aki 50 évesen lett öngyilkos – egyes híresztelések miatt részben az említett alkotás egekbe szökő költségei miatt. Vagyis nem árulunk zsákmacskát, hősünk, más kiutat nem találva, úgy a film felénél öngyilkos lesz, hátrahagyva feleségét és három lányát, akik aztán mind a maguk módján próbálják feldolgozni a veszteséget. Az özvegy Sylvia (Chiara Caselli) saját küldetésének tekinti néhai férje cégének megmentését, de legalábbis a már elkezdett filmek befejezését, tinilánya apja életének kevésbé ismert epizódjait kutatja, a középső gyermek az öngyilkosság fogalmát próbálja értelmezni, az eseményeket dekódolni képtelen kicsi pedig minél hamarabb folytatná életét.

A fiatal rendező, Mia Hansen-Løve, aki előző munkájában is az apaproblematikát járta körbe, szikáran, felesleges melodráma nélkül festi meg családi portréját, és a szokásosnál jóval nagyobb betekintést enged a (francia) filmipar kevésbé izgalmas hétköznapijaiba, kompromisszumaiba és némiképp kiábrándító pénzügyi vonatkozásaiba. Tanulságos, visszafogott, de szép munka.



Vannak állatok, amelyek a világban szinte hozzátartoznak a nyomorhoz. Ilyen a patkány is. A nagy túlélő.

Az elhanyagolt lakókörnyezetekben mindenhol jelen vannak. Minden faluban. Régen is ott volt, az istállóban, a trágyarakás alatt, de valahogy ott, akkor másképp volt. Akkor is irtották, mert fertőzésveszélyt jelentett, meg undorodtak tőle. Valamit magára adó gazda nem tűrte meg a jószág körül.

Most más a helyzet. Már nincsenek istállók, trágyarakások. Nincs jószág. De a patkány megvan. Mindenhol, minden faluban. Nyáron is. Akkor elhúzódik az ember közeléből, ki a gazba, az elhagyott vályogházakba. Van belőlük bőven. Ott túrnak, rágnak, járataik hosszan kígyóznak a föld alatt.

Télen közelebb húzódnak az emberhez. Biztosan a meleg miatt, hiszen táplálékot itt se nagyon találnak többet, a kevés maradékra ott van pár macska, kutya. De próbálkoznak, helyet keresnek a patkányok is.

Az alap nélküli vályogházakkal könnyen boldogulnak. Egyetlen éjszaka képesek berágni magukat a falon át. Aláfúrnak, mire a lakók észreveszik, már ott a lyuk, a járat. Sokat láttam már. Mindenki fél ettől.

Segítünk mi is, gyakran, viszünk cementet, téglát, ezzel próbálunk gátat szabni a furkálásnak. De a harc állandó. Mindig résen kell lenni, ha valaki nem akar éjszaka kéretlen látogatót. Természetes macskák ögyelegnek ilyenkor a házakban. Nem kérdezem, tudom, miért szükségesek.

A patkányok ugyanis ott vannak, és ahol valami búvóhely van a ház körül, ott rögtön berendezkednek, mindenféle szemétből, rongyokból bélelik ki a fészkeiket, éjszakánként pedig meglátogatják a kukákat. Néha pórul járnak, belemásznak, és kifelé már nincs kiút. Reggel aztán lesz, aki agyonüti őket. Dühödten, mintha a nyomorúságát ütné.

Mert kukák vannak, kötelező a hulladékszállítás mindenhol, fizetni is kell érte. Sokan morognak miatta, pedig sokat segített ez a helyzetben, azóta nincs annyi szemét a házak körül. Bár éjjel gyakran felborítják a kóbor kutyák is, széthúzgálva azt, amit tápláléknak néznek. Leggyakrabban a papírpelenkákat. A maradékot aztán a patkányok rágcsálják tovább.

Régen hallottam én is történeteket. Több faluban is. Patkány által megharapott gyerekekről. Álmutban megmart emberekről. Mindig megborzongtam. És reméltem, sosem fordul elő azok között, akiket segíteni próbálok. De a héten megtörtént. Egy másfél éves fiúcskával. A kis kezén harapta meg. Napok múlva vitték orvoshoz. Rögtön kórházba utalta. Az anyja nem merte megmondani, mi okozta a harapást. Szégyellte. Inkább kutyát mondott. Kóbort, kis növésűt.

Mintha az asszony szégyene lenne. Pedig nem az. Tudom, mennyit küzdött a házzal, hogy ne tudjanak befújni. De nem bírt velük.

Amint megtörtént, már hallottam a pontos hírt a faluból. Amikor találkoztunk, közel hajolt, úgy súgta: nem kutya volt.... Rémület volt a szemében. És hogy fél. Meg szégyelli is. Próbáltam megnyugtatni. De közben ordítani tudtam volna. Nem miatta, hanem a helyzet miatt. A tehetetlenség, a nyomorúság miatt.

Én szóltam a kezelőorvosának. Hogy valószínű, nem kutya volt. Ő is szörnyülködött. De azt mondta, tulajdonképpen mindegy, kutya, vagy más, amit lehetett kezeléssel orvosolni, azt megtették.



Reméljük, nem lesz nagyobb baj.

Csak a helyzet nem változik. A nyomor, amelyben kezdenek felbukkanni azok a történetek, amelyeket eddig csak a híradásokban láthattunk.

És most itt vannak. 2011-ben, Magyarországon. Az egyik kelet-magyarországi megyében. Bocsánat: VÁRMEGYÉBEN. Mert úgy tűnik, ma ez a legfontosabb.

Párhuzamos vágányokon

Azt, hogy eldolgozunk egymás mellett, már régen észrevettem. Hogy egy összehangolt ráhatás, munka sikeresebb lenne, már régóta biztosan tudom. Próbálok is, mindig, keresni a partneri hangot. Hogy együtt próbálkozzunk, összehangoltan.

Nemrég nagyon szemléletes példáját találtam az ágazatok közti együttműködés hiányának.

Azt, hogy így alakult, azt egy működésre, ügyekre koncentrálo hivatali szemlélet hozta létre.



Az asszony sok dologgal képtelen egyedül megbirkózni. Amíg az ura élt, könnyebb volt. Mióta meghalt, végképp nehéz neki. Sokszor alapvető, mások számára természetes dolgokat sem képes megcsinálni. A jogszabályokban meg végképp járatlan. Nem tudja a jogait, és persze a kötelességeit sem. Segítségre szorul.

A gyerekei közül négy már iskolarendszerben tanul. Egy óvodás. Három mentálisan sérült. Vagyis SNI, azaz sajátos nevelési igényű. Amikor a gyerekek bekerültek az iskolába, természetesen átestek a megfelelő vizsgálatokon.

Rendelkeznek a szakvéleménnyel, miszerint SNI tanulók. Fontos ez, mivel plusz fejlesztést igényelnek, amihez ugye plusz pénzre van szükség.

Az oktatásban ezért emelt normatíva jár rájuk.

Ez így van rendjén. Az iskola szabályosan rendelkezik a határozatokkal, ez kell a normatíva igényléshez. Rá ennyi tartozik.

Most, a védendő fogyasztói státusz miatt próbálunk segíteni a családnak az áramszolgáltatónál. Lépésről lépésre haladunk. Most ott tartunk, hogy a jogosultság igazolásához szükséges az emelt családi pótlék megléte. Ami ugye az SNI gyerekek miatt jár. Vagyis járna. De soha, senki nem mondta az asszonynak, hogy ezt orvosi igazolással kérnie kell.

Tehát nem kérte. A legnagyobb lány már 13 éves.

A családsegítők a szabályokat betartva jelzésekre lépnek kapcsolatba egy családdal. Ezt a problémát senki sem jelezte. Eddig senkinek nem tűnt fel. Hogy amíg a "tanult" rendszer igényli az emelt támogatást, a "tanulatlan" családból nem megy az igénylés.

Mert mindenki csak a rá vonatkozó részekkel törődik. Ami neki elő van írva. Amiről nincs jelzés, azzal nem kell törődni.

Így vannak kialakítva a szabályok.

Az indok is igaz: mindenkinek felnőttként kellene élnie, gondolkodnia. Felelősséggel.

De azok is köztünk élnek, akik ebben segítségre szorulnak. Észre kellene vennünk végre.

Lopás, vagy megtévelyedés

Amikor a mélyszegénységben élő gyerekek között lopás fordul elő, mindig nagyon alaposan megbeszéljük. Gyerekekkel, szülőkkel, és próbáljuk levonni a megfelelő következtetéseket. Persze nehéz ott erkölcsi szabályokat kialakítani, ahol gyakran a felnőttek is elnézik a lopást, sőt, alkalomadtán maguk is megteszik.

De amikor a „lopós” gyerekekre nézek, a lelkem mélyén mindig ott van: nem azért lopott, mert aljas, bűnöző, hanem mert nincs neki, mert nagyon vágyott rá és nem érzi még a következményeket, ezért tette. Tudatosítani kell bennük újra és újra, hogy egy közösségben szabályok vannak, és akkor lehet a közösség része valaki, ha elfogadja azokat. És az egy alapvető szabály, hogy más tulajdonát tiszteletben tartjuk. Aki megszegi, annak büntetés jár, sőt utána bizonyítania kell, hogy megtévelyedés volt. De esélyt kell adni erre. Hogy bizonyíthasson.



Azt is megtapasztaltam, hogy ebben is más a többség megítélése: ha cigány, vagy nyomorban élő teszi, hamar bűnözőnek mondatik, ha nem az, akkor könnyen megy a megbocsájtás, a véletlen megtévelyedés elfogadása.

Emlékeszem, talán az elmúlt tanévben volt, amikor két anyuka, középosztálybeliek, nem cigányok, pironkodva, és sűrű elnézés-kérés közepette hozták vissza a lányaik által előző nap elcsent különleges filctollakat. Mondták, nem értik: az ő gyerekeik mindig mindent megkapnak, van filctoll is otthon, igaz, nem efféle, de ezt is megveszik, ha kéri... és mégis elvitték... a gyerekek maguk sem tudták megmondani miért, csak mert vágytak rá, ott és azonnal kellett nekik, hát elrakták a táskájukba, amikor a tanár nem figyelt.

A cigány fiú is hibázott. Egyszer. Igaz, akkor nagyot. Fontos szabályt szegett meg, ráadásul benne volt az esztelen rombolás is a történetében. Nagyon haragudtam rá. Bíztam benne, és becsapott. Az utolsó lett volna a faluban, akire gondolok az elkövetett dolog kapcsán.

Sokáig büntettem. Elsősorban azzal, hogy megadott ideig nem jöhetett a foglalkozásokra, kirándulásokra. Utána beengedtem. De sosem tudtam olyan lenni vele, mint előtte.

Ezt érezte ő is, próbált bizonyítani, figyelmes volt, segítőkész, került a többiekkel való konfliktusokat.

Most, a szünet előtti utolsó foglalkozáson voltunk. Épp váltás volt, az egyik csoport indult a buszhoz, a másik pont érkezett.

A fiú elmenőben volt, de visszarohant a kapuból. A kezében egy mobiltelefonnal. A kapuban találta, a földön. Biztosan elhagyta valaki. A telefonban egy szám volt elmentve, „anyu” néven. Felhívtuk, hamar meglelt a mobil gazdája.

Eltehetette volna. Csak úgy, egyszerűen, zsebre. Egy hét őszi szünet után senki sem kereste volna rajta. Talált tárgy. Tízből kilenc eltette volna.

Neki sosem volt mobilja. A családban sem, senkinek. Még lehet, hogy otthon is örültek volna neki. De nem tette. Mert bizonyítani akart. Azt, hogy az a dolog, taval, véletlen megtévelyedés volt.

Hogy ő nem olyan.

Most már elhiszem neki.

MÓRA FERENC

MAGÁNÜGY

Miről jutott eszembe éppen Lyonban, hogy milyen régen nem jártam én már a mennyországban? Nem tudhatom én azt. Miért van az, hogy néha egy dallammal ébred fel az ember, amivel negyven évvel ezelőtt altatta el a dajkája? Vagy hogy ül egy hivatalos banketten, tömködi magába a fogast tartárral, és akkor hirtelen elkezd fájni a bokája azon a helyen, ahol belekapott a Szana kutya, mikor ő még olyan kisgyerek volt, hogy létrán mászott fel a kutyaóra? Kinyit az ember egy mértani könyvet, amit érettségire készülő deák felejtett ott a padon, megakad a szeme a sinus tételén, és az jut eszébe, hogy milyen jó szaga volt kukoricafosztáskor a kukoricahajnak. Megy az ember az Andrássy úton szügyibe vágott fejjel, siet a vasúthoz, előkapja az óráját minden harmadik lépésnél, és mégis meg kell neki állni, és körülnézni, mert tisztán hallja, hogy a kishúga csipogott rá, a Marika, aki háromesztendős korában behalt a torokgyíkba, s aki azóta se jutott neki eszibe. És most mégis az híja, háromszor is kimondja a nevét:

- Fejcsike! Fejcsike! Fejcsike!

Lyonban is olyan mindennapos csoda történt velem. Álltam a Pont de Tilsiten, bámultam le a Saône-ba, és arra gondoltam, hogy egészen olyan színű a vize, mintha azt a nagy meszelőt öblítették volna bele, amivel Lyon felett szürkére mázolták az eget. S abban a percben elkezdett fájni a szívem. Mintha valaki rátette volna a kezét, és simogatta volna, de nagyon szelíden. S annál nagyobb lett a fájás, minél szelídebbre édesedett a simogatás.

Képzlődés, persze hogy képzlődés. Idegesség, jön-megy magától, mint a szélkergette felhő az égen. Nincs nekem semmi bajom. Kialudtam magam, jókedvűen öntöttem a gallér mögé a reggeli teát, pettyes virzsiniára gyújtottam, nagyszerűen adja magából a füstöt, ni, milyen karikagyűrű kerekedett belőle, és egyszerre érzem, hogy könny gurul végig az arcomon. Vagy előre szaladt esőcsepp? Nézem az eget, nem, nem az. Ki sírta ide? Az én szemem száraz, nem az én könnyem lehet. De hát akkor hogy kerül ide, honnan, miért, ki küldte? A múlt üzent vele, vagy a jövő?

Nem jó az ilyen depressziót észrevenni, mert aztán úgy jár vele az ember, mint aki hínárból akar kimászni. Mentül jobban rugdalózna kifelé, annál mélyebbre süllyed. Idegen helyen különösen nehéz tőle szabadulni.

Ebben az irdatlan nagy városban, ahol egész egyedül vagyok, hová menekülhessek magam elől? Legjobb lesz bemenni a menetjegy-irodába, itt van a Városház utcán, az olyan hely, ahol okvetetlen megrázkódik az ember, mihelyst kitudódik, hogy hány ezer frankot kell előguberálni.

De itt se mentem semmire. Ahogy felnyaláboltam a menetrendet, és meg akartam keresni Barcelonát, azon kaptam magam, hogy az M-betűt vallatom a névmutatóban. Mi az ördögöt akarok én az M betűvel? Igen, hogy milyen az összeköttetés a Mennyszággal.

De hát micsoda gyerekség ez? - bosszankodtam meg magamra. Hiszen én én vagyok tán. Ésszel élő ember, végzett újságíró, volt természetbúvár, hites régész és hivatásos könyvszakértő. Egyszóval id. Ferenc. Csak nem cseréltek ki az éjszaka a Hotel Terminus-ben

a lyoni boszorkányok ifj. Ferencsel? Ha annak a geográfiai érdeklődése a mennyország felé irányul, az rendben van, ő még emlékezhet rá, mert nemrégén ültették ki az Isten virágházából a földre, még a sarkához van tapadva egy kis csillagmorzsa. De a magamforma tépett bóbítájú acat már nem kapkod a csillagok felé.

- Hányadika is van? - kérdezi a Cook-legény a Cook-kisasszonyt.

Felütöm a fejem, nézem a falinaptárt, de nem látom a számot, csak a napot. Samedi Saint. A szent szombat. A Sabbath luminorum. A világosságok szombatja. Nagyszombat, a mi idiómánk szerint.

Akkor már tudom is, mitől nehezedett el a szívem. Hallom a félegyházi nagyharang szavát, érzem az ünneplő kalácsszagot, végignyargalászom az udvart a rozsdás kolompot rázva: "kígyók, békák, menjetek a háztól", aztán belesek a pitarajtón, most mindjárt jön ki édesanyám, a violaszín ruhája lesz rajta, kék babos fekete selyemkendő a fején, a keziben a Krisztusatyafiság könyve, rátekergetve a nagy szemű jeruzsálemi olvasó. Aztán majd a kötője sarkával megtörülgeti az arcomat, megfogja a kezemet, és azt mondja:

- Tudod, hogy az öregtemplomban a sötét oltárnál ilyenkor belátni a mennyországba. De csak a jó kisgyerekeknek mutatódik meg, aki szépen összeszezi a kezit, és azt mondja...

Mit is mond a jó kisgyerek? Jaj, nem tudom én azt már, s ki juttathatná eszembe ebben a vadidegen városban? Ahol nincs kalácsszag és hétköznapi szólnak a harangok. Kígyó, béka ugyan van, de azt nem kergetik el a háztól, hanem összefogdossák, eladják a piacon, és azzal traktálják a vendéget nagyszombat délben, s hogy még nagyobb legyen az öröme, spenótot is kennek rá.

De kecseghettek volna nekem mézeskaláccsal is, attól az én keserűségem meg nem édesedett volna. Mit kell mondani a jó gyerekeknek, hogy megnyíljon előtte a mennyország? Egész nap hurcoltam ezt a kérdést a két víz városának mind a hat fertályában. Elvittem a Bourbon utca kincses boltjaiba, ahol selyemből mérik még a porrongyot is. Megkérdeztem a kék zubbonyos ouvrierket, a mord képű selyemtakácsokat, hogy szönek-e ők olyan kötelet, amelyiken föl lehet kapaszkodni az égbe. Jártam a Brotteaux-ban, a boldogok palotái közt, és elpanaszoltam a bajomat a hajnalszín virágos mandolafáknak. Hátha ők tudják, hogy lehet belesni az égi magasokba. Még azt az esetlen lovasszobrot is megkérdeztem, amelyik a Place Bellecour közepén éktelenkedik. Ludovico Magno, regi, patri, heroi. Már mint hogy XIV. Lajos a haza atyja lett volna. Hiszen való igaz, hogy kevés király vetett annyi fattyúherceget, mint ő, s ha azokat mind neki kellett volna eltartani és felnevelni, az valóban bronzba kívánczó hősi cselekedet lett volna. Máskor rá is pirítottam volna az érclovasra, de most nem volt kötözködő kedvem. Olyan kedves öregre penészedett a Napkirály, gőgös arca olyan mosolygósra szelídülve nézte a lábánál zsvajgó gyerekeket, tollas kalapja olyan jóságosan kínálta a ráncaiba hullott esővizet az égi madaraknak, hogy egész bizodalmasan hozzá mertem ciróztatni a kérdésemet:

- Sire, ön ura volt a világnak, és nap volt a királyok között, talán meg tudná nekem mondani, melyik út visz a csillagok közé?

Lehet, hogy káprázat volt, lehet, hogy egy átrepülő karvaly vetett rá árnyékot, de úgy tetszett, mintha a világ egykori ura egy pillanatra lehajtotta volna kevély fejét.

Már alkonyodott, mire rosszkedvemmel elértem a Notre Dame de Fourvière-t, Lugdunum régi fóruma helyén. Talán itt megkönyörül valaki rajtam, a halleluja órájában, királyi zászlók lobogása közt, amelyekkel a feltámadást köszöntik.

- Mon père - kérdeztem egy öreg abbét, aki a Grand Chartreuse messziről odazöldülő halmait s a Mont Pilat sötétkék ormait mutogatta egy angol társaságnak -, hány órákor kezdődik a processzió?

Háromszor is meg kellett kérdeznem, s még akkor is értelmetlenül csóválta a fejét az öreg tisztelendő. Őnáluk nincs nagyszombaton semmi processzió. Királyi zászlókat se lobogtatnak, nem is hallelujáznak. Majd holnap a misében. Zenés mise lesz, az érsek celebrálja, azért érdemes lesz eljönni.

- De a templom nyitva van most is?

- Talán. De már sötét van, nem látni bent semmit.

Csakugyan sötét volt a templom és üres. A sekrestye falain ügyel-bajjal még el tudtam olvasni a figyelmeztető táblákat. "Emlékezzél meg róla, hogy e hely szent". "Isten a szíveket nézi". "Gondold meg, hová indulsz innét". A templomban csak az örökmécs piroslott. Isten tűzlepkéje a hallgató sötétben.

Odabotorkáltam a nagy oltár elé, s egyszerre mintha ruhazizenést hallottam volna. Asszonyi selyemét. Olvasószemek csörrenésére fülelt fel a szívem. Ó, hogy ismerem én ezt abból a koromból, amelyeknek hazajáró lelke reggel óta kísért! Hangfoszlányok, aminőket csak üres templomok falai közt hallani. Itt, valaki az Istennel beszél, itt valaki sír. Ó, hátha itt tudom meg, hogy nyílik az ég ablakának kallantúja!

A bal oldali hajó végiben megtaláltam a sötét oltárt. Szegényes két szál gyertya, elfeketedett oltárkép. Akárcsak a félegyházi öregtemplomban. Az alakot nem is látni, csak feje körül a glória világít. Alatta a márványban aranybetűs vésés. "St. Irénée". A békesség szentje. Belső háborodások elaltatója, orvosolhatatlan keserűségek elcsókolója. Az oltár előtt, nem a lépcsőn, hanem lent a szőnyegtelen kövön egy fekete árnyék, egész felsőtestével a földre borulva. A lépésemre fölrezen, térdre egyenesedik. Öreg munkásasszony, fehér hajú, az arca ráncain megakadtak a könnyek, összekulcsolt két kezét könyörögve fölemeli a közékük szorított nagy szemű olvasóval, és reszkető hangon mormolja:

- Mon pauvre petit fils...

Én szegény kisfiam... Már akkor ott térdelek én is. És mondom összetett kézzel, amire nagyszombaton jó kisgyereknek megmutatódik a mennyország:

*Gyöngykapudon kopogok,
Színed előtt lerogyok,
Én Teremtő Istenem,
Könyörülj meg lelkemen.*

És ahogy fölnéztem, csak a mennyország lehetett, amit láttam. Fönt, fönt a világtalan sötétben világított az édesanyám képe: de nem könnyes volt a szeme, hanem mosolygós, amint nyújtotta felém a kezét:

- Én jó kisfiam...

Dsida Jenő: Az én kérésem

Az ábrándok, mik itt élnek szívemben
Immár tudom, hogy nem maradnak itt
Minden, ami szép, gyorsan tovalebbről
Az élet erre lassan megtanít

Mert mi az élet? Percek rohanása
Fagyos viharként száguld mindenik
Mögöttük sír a kertek pusztulása
S a rózsabokrot földig letörök

Illatos szirmok, zöldellő levélkék
A vihar szárnyán mindez elrepül
Aztán ragyoghat, nevetget a kék ég
Ott áll a kert siváran, egyedül

Én sem számítok semmi kegyelemre
Én felettem is végigzúg a szél
Lelkemnek alvó, rózsaszirmos kertje
Jobban megvédve nincs a többenél

Én készen állok minden fájdalomra
Nem hall ajkamról senki sem panaszt
De most szívemnek még egy vágya volna
S ha jó az Isten, meghallgatja azt

Ne vágatssanak szegény rózsakerten
Az összes szelek, mind, egyszerre át
Ne várjon rájuk elfásulva lelkem
Ne törjenek le minden rózsafát

Tépjék szirmaikat egyenként le, lassan
Mind külön fájjon, sajogjon nekem
És mindegyiket nagyon megsirassam
És minden könnyem egy-egy dal legyen



Karafiath Orsolya

Nulltündér

... s a mindig másmilyen most egyszínű.

Akár a lég - alakja változása...
Riadt és rebbenékeny. Összerezdül,
eltűnő testét zaj, a fény ha bántja.

Ruhája ránca nyár, gyűrött románc,
hajába kócolódott minden este.
Letört körmöcskéjéből furcsa félhold;
testét a hőség lassan áterezte.

Az éj leszáll, hogy színét felvegye:
nyugodt sötétségű, tündéri kék.
A hajnal harmatában nem találsz -
saját varázsa szórja szerteszét.

Elszenderült a domboldal tövén.
Fölé hajolhatsz, jaj, csak fel ne ébreszd!
Ha most kívánnád, érintése métely.
Ha most ölelnéd, csókja semmivé lesz.

Fekszik csak az esőáztatta fűben,
fehér vászoncipője tiszta sáros.
Nézd hosszasan s ő percről percre szebb lesz.
Álmodd hozzá egy másik éjszakához.

Karafiáth Orsolya

Amíg alszunk

Ma egy másik kastélyba zársz.
Vihar lesz - szoknyám suhogása -
elhagyom a lépcsőfordulóban.

Egész a toronyszobáig követsz.
Csapódó ablaktáblák: csontszínű
költeményemből szabadult kísértetek.

Sokáig nézlek szótlanul.
Lélegzetünk gyolcs és csipke,
sötétségből épült baldachin.

Amíg alszunk az esőt áteresztik
a falak. Új kastélyt vonnak fölénk
a bőrünkbe kioldódó cseppkövek

