

XIK

KORUNK

FÓRUM • KULTÚRA • TUDOMÁNY



BAKK ÁGNES KAROLINA
BALOGH ENDRE
BARABÁSI-GERÉB MÁRIA
BOTHÁZI MÁRIA
DEMETER CSANÁD
DIMÉNY-VARGA TÜNDE
FERENCZI SZILÁRD
GÓMÖRI GYÖRGY
GYÖRFFY GÁBOR
KOVÁCS KISS GYÖNGY
LAKATOS-FLISZ KATALIN
LÁZÁR BEÁTA
LÓRINCZI DÉNES
NISTOR LAURA
PÁL EMŐKE
PÓKA TÜNDE
RUSU SZIDÓNIA
SÓFALVI KRISZTINA
VITA EMESE

12

BOLDOGSÁGKÉPZETEK

III. FOLYAM
2024.
DECEMBER

XXK

KORUNK

FÓRUM • KULTÚRA • TUDOMÁNY

HARMADIK FOLYAM • XXXV/12. • 2024. DECEMBER

TARTALOM

NISTOR LAURA • Mércé: boldogság. Áttekintés a boldogság mérésének sajátosságairól	3
LAKATOS-FLEISZ KATALIN • Mit akarunk Velencétől? Velence képe a 20–21. századi magyar prózairodalomban	14
BAKK ÁGNES KAROLINA • Fantomértés, azaz milyen lehet a virtuális boldogságérzet?	21
DIMÉNY-VARGA TÜNDE • Kulináris örömeink – a táplálék, a főzés, az evés hatása a mentális jóllétünkre	29
BOTHÁZI MÁRIA • Változatok boldogságra	35
DEMETER CSANÁD • Szórakozás az „aranykorszakban”	38
PÓKA TÜNDE • Aktív ember = boldog ember?	44
LÁZÁR BEÁTA • A boldogsághoz vezető út kreditekkel van kikövezeve? Egyetemválasztást befolyásoló tényezők az erdélyi középiskolások körében	56
„Boldog vagyok, és tele várakozással, amikor megkapok egy szerepet, és kezdem felfedezni magamban” – interjú Pál Emőke színésznővel (Kérdezett Győrffy Gábor)	67
RUSU SZIDÓNIA – VITA EMESE • „Boldogok, akik... ragaszkodnak ahhoz, amiben hisznek.” Erdélyi magyar PhD-hallgatók elégedettsége és jólléte	73
BALOGH ENDRE • Zsizsi és a vén, Szemek számolatlan (<i>versek</i>)	85
ÁFRA JÁNOS • Egy régész tekintetével (<i>vers</i>)	87
■ TOLL	
KOVÁCS KISS GYÖNGY • In memoriam Kerekes György (1933–2024)	88
GÖMÖRI GYÖRGY • Emlékeim Fodor úrról	90
■ HISTÓRIA	
LŐRINCZI DÉNES • Orbán Balázs és a zsandárság, avagy egy fegyveres őrtestület ellenzéki meg(él)ítélése	92





■ MŰ ÉS VILÁGA

TÓTH LIPTÁK PÉTER • Tükröm, tükröm, mondd meg nékem! René Girard
mimetikus vágyelmélete 102

■ MŰHELY

FERENCZI SZILÁRD • Elhantolt életek. Boldogságvesztés, illetve -keresés
a *Kihantolt bűnök* című brit krimisorozatban 111

■ KÖZELKÉP

SÓFALVI KRISZTINA • 800 kilométer a fésűkagyló nyomában – a zarándokok
boldogsága 116
BARABÁSI-GERÉB MÁRIA • Pár irány a boldogsághoz 120

■ TÉKA

DEMÉNY PÉTER • Miből születik a szépség? 122

■ ABSTRACTS 124

■ KÉP

KENTELKI GÁBOR



ALAPÍTÁSI ÉV 1926

Kiadja a Korunk Baráti Társaság ■ Főszerkesztő: KOVÁCS KISS GYÖNGY (történelem)

■ A szerkesztőség tagjai: BALÁZS IMRE JÓZSEF (főszerkesztő-helyettes, irodalom),
CSEKE PÉTER (médiatudomány), GYÓRFFY GÁBOR (társadalomtudományok), RIGÁN LÓRÁND (filozófia,
a Korunk–Komp-Press Kiadó felelős szerkesztője)

■ Gazdasági vezető: KOVÁCS GÁBOR ZSOLT, BALÁZS JÚLIA (titkárság, tördelés), DEÁK SZIDÓNIA (korrektúra)

■ Grafikai arculat: KÖNCZEY ELEMÉR, SZENTES ZÁGON

■ A Korunk grémiuma: DERÉKY PÁL, HORKAY HÖRCHER FERENC, ILIA MIHÁLY, KOVÁCS ANDRÁS,
ROMSICS IGNÁC, TÁNCZOS VILMOS, ZALÁN TIBOR

■ Kiemelt támogató a Communitas Alapítvány és a Romániai Magyar Demokrata Szövetség.

A megjelenéshez továbbá támogatást nyújt a a Miniszterelnökség Nemzetpolitikai Államtitkársága,

a Bethlen Gábor Alap, az Iskola Alapítvány, a MOL Románia, a bukaresti Kulturális Minisztérium, a Méhes
György – Nagy Elek Alapítvány, a Nemzeti Kulturális Alap és az Amerikai Magyar Koalíció – Cultural Foundation
for Transylvania

■ Szerkesztőség: Kolozsvár, Str. gen. Eremia Grigorescu (Rákóczi út) 52.

Telefon: 0264-375-035; 0742-061-613; ■ Postacím: 400750 Cluj, OP.1. cp. 273, Románia;

Internet: www.korunk.org; <http://epa.oszk.hu/00400/00458>; e-mail: korunk@gmail.com

■ Nyomda: ALUTUS, Csíkszereda, Hargita út 108/A. Tel./fax: 0266-372-407

■ Előfizetést a szerkesztőség is elfogad: egyévi előfizetés díja 100 RON.

A KORUNK magyarországi terjesztését Tóth Ernő Béla E. V. végzi;

a lap megrendelhető a következő telefonszámon: 06-303-539-724, illetve e-mailen: erno.toth.deb@gmail.com

■ Revistă culturală finanțată cu sprijinul Ministerului Culturii și MOL România

■ Revistă editată de Asociația de Prietenie Korunk

(400304 Cluj-Napoca, str. gen. Eremia Grigorescu nr. 52.; Cod fiscal 5149284)

■ ISSN: 1222-8338

NISTOR LAURA

MÉRCE: BOLDOGSÁG

Áttekintés a boldogság mérésének sajátosságairól

Bevezető

■ „Egyáltalán nem lepődünk meg, hogy Finnország az első helyen áll. Zsinórban hetedik alkalommal nyer”¹. „Idén elkészítette a világ boldogságrangsorát az ENSZ, ahol továbbra sincs változás: a legboldogabbak a skandinávok, Magyarország a mezőny első harmadának végén szerepel”². „Románia a 32. helyen áll ebben a rangsorban, nálunk a fiatalok boldogabbak, mint az idősek. Ha csak a fiatalokat vesszük figyelembe, akkor a romániaiak a 8. helyen állnak a boldogság-világranglistán”³ – ilyenszerű sajtóhírekkel és szalagcímekkel találkozhattunk 2024. május 20-án, a boldogság világnapján. A különböző nemzeteket rangsoroló boldogságlistákban a boldogság egy sportverseny tétjével azonosul, nyertesekkel és vesztesekkel, valamint olyan kérdésekkel, hogy mit lehetne tenni azért, hogy egyik-másik ország jobb helyezést érjen el. Miért a finnek, és általában véve a skandinávok lesznek évről évre boldogságelsők, vajon mit esznek a skandinávok, és végül is hogyan lehetnek a finnek boldogok, ha nem is nevetnek?⁴

Jelen áttekintés a médiában leképződő boldogságverseny mögé tekint, és a boldogság mérésével kapcsolatos főbb elméleti-módszertani megközelítéseket mutatja be. A boldogság fogalmának számos meghatározása, megközelítése és mérése közül csupán azokra tér ki, amelyek az életminőség-kutatások, ezen belül a szubjektív életminőség-kutatásokban alkalmazott bol-



...a szubjektív életminőség (a jóllét) képezi azt az átfogó ernyőfogalmat, amely alatt elhelyezhetjük az étellel való elégedettséget és az étellel kapcsolatos pozitív és negatív érzéseket...

dogságméréseket jellemzik. Az életminőség-kutatások célja, hogy a különböző életterületek (pl. gazdasági helyzet, munka, társas kapcsolatok, szabadidő, egészség stb.) minőségi jellemzőit ragadják meg keresztmetszeti és hosszanti idősíkon. Ennek érdekében a kutatások jelzőszámokat (indikátorokat) és mérőeszközöket dolgoztak ki, amelyek arra hivatottak, hogy egy viszonylag könnyen érthető és értelmezhető kvantitatív adattal fejezzék ki az adott életterület minőségét, időbeni változását. A boldogság mérése is ezekbe a törekvésekbe ágyazható, a boldogságmérések arra hivatottak, hogy az egyének általában vett életével vagy a különböző életterületekkel kapcsolatos boldogságérzetét mérjék meg. A boldogságmérések tágabban a szubjektív életminőség-paradigma keretében helyezhetők el. Utóbbi azt vizsgálja, hogy az egyének hogyan érzik magukat, mennyire elégedettek a saját életükkel, illetve egy tágabb – a kisebb közösségektől az országig vagy a viláig is kiterjeszhető – társadalmi kontextus minőségével. A szubjektív életminőség tehát az egyéni érzéseket, attitűdöket célozza meg, viszont középpontjában nemcsak az egyén maga, hanem az ő társadalmi világa is állhat. Éppen ezért a szubjektív életminőség átfogóbb, szociológiai megközelítései túlmutatnak a kizárólag pszichológiai értelmezéseken, a szubjektív életminőség boldogságmérései pedig rendszerint több társadalmi dimenzió mentén, ezek eredőjeként értelmezik a boldogságot.

Nemzetközi boldogságnap és nemzetközi boldogságjelentés

■ Az Egyesült Nemzetek Szövetsége 2012 óta március 20-át nemzetközi boldogságnappá nyilvánította. A tematikus nap célja, hogy kapcsolódó események ere a napra időzített szervezésével hívja fel a figyelmet a boldogág előmozdítását célzó társadalmi törekvések – pl. inkluzívabb gazdasági növekedés, egyenlőség, méltányosság stb. – fontosságára.⁵ Immár több mint egy évtizede kíséri globális médiafigyelem a boldogságnapra időzített *World Happiness Report* (WHR),⁶ a világ boldogságjelentésének bemutatóját. Egy adott év boldogságjelentése az előző három évre visszamenő adatok alapján mutatja be a világ országainak boldogságrangsorát. A jelentéssel kapcsolatos híradások kérdése minden évben ugyanaz: sikerül-e megelőzni a skandináv országokat a boldogságrangsorban. A válasz pedig szintén ugyanaz: nem. Évről évre a skandináv országok uralják a boldogságrangsor top 10 listáját. 2024-ben a lista élén Finnországot (boldogságindex: 7,741) találjuk, és a top tízben van a többi skandináv ország is.⁷ A sajtóhírek rendszerint itt meg is állnak, esetleg még két kérdést tesznek fel: miért a skandinávok a legboldogabbak, illetve az országos, nemzeti híradások kiegészítik a közleményeket azzal, hogy a szóban forgó ország mennyivel lett boldogabb vagy boldogtalanabb az előző évhez képest. Románia például 2024-ben a boldogságlista 32. helyén áll (boldogságindexe 6,491),⁸ az előző, 2023-as 24. helyhez, és ennek megfelelő 6,589-es boldogságindexhez képest enyhe visszaesést mutatva.⁹ Magyarország 2024-ben 56. a boldogságlistán, 6,017-es indexszel,¹⁰ ami 2023-hoz képest 5 hellyel rosszabb helyezés,¹¹ viszont indexben mérve szinte ugyanannyi az érték a két évben (6,041). Természetesen a két ország a számok alapján kevésbé boldog, mint a listát vezető országok, viszont így is a közepesenél valamivel boldogabb országok csoportjába tartoznak.

Bár első olvasatra úgy tűnik, mintha ezek a jelentések csak az mérnék meg, kik és hol a legboldogabbak, valójában egy mélyebb betekintést nyújtanak a boldogsághelyezések okaival, mögöttes magyarázóváltozóival kapcsolatban. Az el-

ső dolog, ami a boldogságjelentésekben szembeötlő az, hogy úgy állítanak fel boldogságrangsorokat, hogy a kapcsolódó kérdőívek egyetlen kérdése sem kérdez rá közvetlenül a boldogságra. A WHR nem azt kérdezi az alanyoktól (országosan reprezentatív minták), hogy mennyire boldogok. A boldogságot egy latens változónak tekintve, a jelentést kiadó nemzetközi konzorcium – amely többek közt a Gallup Intézetet és az Oxfordi Egyetemet is magában foglalja – a boldogságot három dimenzióan keresztül, indirekt ragadja meg. A boldogságrangsorban elfoglalt hely tehát 1) az élet értékelésén (egy 0 – 10 fokozatú skálán, ahol a nulla a lehető legrosszabb, a tízes fokozat pedig a lehető legjobb életnek felel meg); 2) az előző nap megtapasztalt három pozitív érzelmen (nevetés, öröm, érdeklődés); 3) illetve három negatív érzelmen (aggódás, szomorúság, düh) múlik. Azaz, az éves boldogságrangsorok az egyének e három dimenzióban történő válaszainak, három évre visszamenő átlagolása, súlyozása alapján alakulnak ki. A WHR egy komplex, többkomponensű boldogságfogalommal dolgozik, a boldogságot abból eredezteti, hogy mennyire látja az egyén jónak az életét, és mennyire gyakran tapasztal meg pozitív érzelmeket, illetve mennyire ritkán él át negatív érzelmeket. A boldogság tehát egy összetett érzelmi-értékelő állapotot tükröz a WHR megközelítésében.¹²

A jelentés boldogságmérését természetesen kritika is éri, amelyek a kulturális pszichológia felől kérdőjelezik meg többek között azt, hogy az élet érékelése mennyire bír állandó jelentéssel különböző kultúrákban, ahol a jó élet „kellékei” eltérőek lehetnek.¹³ Ezeket a kritikákat valamelyest árnyalják a jelentésben használt olyan háttérváltozók, amelyekről a több évtizedes kutatások alapján biztosan állítható, hogy a fenti módon mért boldogság legfontosabb egyéni és strukturális magyarázó változóit adják. A WHR hat kulcsváltozót azonosított be, amelyekről kiderült, hogy a boldogságértékek országok közti varianciájának több mint háromnegyedéért felelősek. Ezek: 1) a vásárlóerő-paritásban mért nemzeti össztermék, azaz a gazdasági helyzet, 2) a születéskor várható egészséges élettartam, 3) a társadalmi tőke, azaz a támogatást, biztonságot nyújtó kapcsolatok, 4) az egyéni döntések szabadsága, vagyis az autonómia, 5) a bőkezűség, azaz a jó célokért való adakozási hajlam, illetve 6) a korrupció hiányával mért kormányzási minőség.¹⁴ Minél jobbak egy adott társadalomban ezek a strukturális és egyéni szintű jellemzők, annál valószínűbb, hogy az egyének jobbnak értékelik az életüket, több pozitív és kevesebb negatív érzelméről számolnak be, tehát boldogabbak.

A WHR értő olvasatai tehát nemcsak arra kellene fókuszáljanak, hogy melyik ország van a lista elején, és egy tetszőleges ország a hányadik pozíciót foglalja el, esetleg mennyit mozgott a listán az előző évhez képest, hanem arra, hogy a listán való elhelyezkedés és mozgás ezeknek a háttérváltozóknak a leképződése. Természetesen, a boldogságnak, a pozitív és negatív érzelmek megélésének léteznek egyéni, pszichikai meghatározottságai: pl. az életkor¹⁵ szerepe egy sokat vizsgált kérdés,¹⁶ akárcsak az iskolázottság,¹⁷ a személyiségjellemzők¹⁸ szerepe is arra nézve, hogy mennyire látjuk pozitívan az életünket, viszont összességében az élet értékelésére (értsd itt: boldogság) nézve az egyéni jellemzőkön túlmutató társadalom minősége is erős hatással bír. A WHR-t így évről évre úgy is kellene olvasni, hogy a rangsoron való mozgás azt is tükrözi, hogy az adott ország gazdasági-társadalmi állapota mennyit javult vagy romlott, és az alanyok ezt mennyire érzékelik, amikor szubjektíven értékelik pl. a társadalmi kapcsolathálójukat, a szabad döntések lehetőségét, a korrupció visszaszorulását stb.

A WHR boldogsága tehát társadalmilag beágyazott, ennél fogva a boldogságjelentéseket mindennapi boldogsággyakorló kézikönyvként is tekinthetjük, amelyet nemcsak a döntéshozóknak kellene megfontolni, hanem azoknak az egyéneknek is, akiket foglalkoztat a jóllétük megerősítésének kérdése. A WHR-ben világosan látszanak azok a dolgok, amelyek megléte javíthatja az életünk szubjektív értékelését, végső soron a boldogságunkat: törekedjünk egy bizonyos fokú anyagi jólétre, legyenek támogató kapcsolataink, adakozzunk jó célokért, törekedjünk egészségesen élni, valósítsuk meg saját céljainkat, és ne tápláljuk a korrupciót. Ott, ahol ezek az egyéni törekvések egybeesnek a társadalmi-strukturális sajátosságokkal, amikor kevésbé érezzük azt, hogy egyéni terveink falakba ütköznek, nagyobb valószínűséggel érezzük magunkat boldognak. Ezen a téren a skandináv államok teljesítenek a legjobban.

A boldogságjelentések igyekeznek egy-egy nagy téma köré szervezni az adott év jelentését, így a legutóbbi 2024-es jelentés a boldogság és életkor összefüggését tárgyalta. A szakirodalomban már régóta ismert az életkor és boldogság közötti U alakú kapcsolat,¹⁹ jelesül, hogy a fiatalabb és az idősebb korosztályok boldogságszintje általában magasabb, mint a középgenerációé. A jelentés ezzel kapcsolatban érdekes elmozdulásokra hívja fel a figyelmet: az USA-ban a fiatalok kevésbé boldogok, mint az idősek, a nyugat-európai országokban a különböző életszakaszokban többé-kevésbé egyformán boldogok az emberek, a kelet-közép-európai országokban pedig a fiatalok a legboldogabbak. Utóbbi oda vezet, hogy amikor életkorcsoportokra szűrjük a rangsorokat, azt láthatjuk, hogy Románia a harminc év alattiak estében a boldogságlista 8. helyén van (7,284-es boldogságindexszel), amit akár úgy is fordíthatunk, hogy a harminc évnél fiatalabb romániai polgárok annyira boldogok, mint általában véve a skandinávok. Magyarország fiataljai nem ennyire boldogok (6,720), csupán egy árnyalattal haladják meg az összpopuláció boldogságszintjének átlagát. Amennyiben az idős korosztályt nézzük, a skandináv országok visszanyerik listavezető helyeiket; a közép-kelet-európai államok, így Románia (48. hely, boldogságindex: 5,902) és Magyarország (70. hely, 5,474 boldogságindex) időseinek boldogságszintje bő egy ponttal az összpopuláció boldogságindexe alá esik.²⁰

Jelen írás célja a különböző boldogságmércék ismertetése, így tartalmi és területi okokból sem áll lehetőségünkben taglalni a különböző életkorcsoportok eltérő boldogságszintjei mögött meghúzódó okokat, és az életkor – boldogság U alakú kapcsolatában beálló változásokat. Annyit azért fontos megjegyezni, hogy ha csupán a WHR által listázott boldogságmeghatározó hat háttérváltozóra gondolunk, akkor az látható, hogy a kelet-közép-európai fiatalok többet profitálnak ezekből a változókból, jobbnak érzékelik ezeket, mint az idősek, akik a csökkenő anyagiak, az elmagányosodás, valamint az időskori ellátással és társadalom minőségével (pl. jóléti juttatások) kapcsolatos negatív tapasztalatok mentén is kevésbé élnek át pozitív érzelmeket, és negatívabban értékelik életüket.

A szubjektív életminőség fogalma

■ Túllépve a média legnépszerűbb boldogságmércéjén, a *World Happiness Reporton* (WHR), az alábbiakban a szubjektív életminőség-kutatási fordulatról ejtünk szót, hisz végső soron a WHR és sok más kapcsolódó boldogságmérce ebben a paradigmában helyezhető el. Az életminőség objektív megközelítését jólét-, illetve erőforrás-paradigmaként határozhatjuk meg, az objektív életminőség

ugyanis a minőségi életet külső szemmel is megfigyelhető erőforrások mentén határozza meg, amelyek közül a rendelkezésre álló anyagi erőforrások, illetve az anyagi tőkévé konvertálható más erőforrások (társadalmi tőke, tudás, fizikai és pszichikai egészség) az elsődlegesek.²¹ Ehhez képest az életminőség szubjektív megközelítése a jóllét szinonimája, itt a fő kérdés az, hogy adott erőforrások megléte vagy hiánya közepette, hogyan érzik magukat az emberek, mennyire elégedettek az életükkel, mennyire boldogok.²² A jóllétparadigma tehát úgy látja, hogy az életminőség az egyéni tapasztalatokon, a társadalmi-gazdasági helyzet percepcióján múlik, és az egyéni szocio-demográfiai és pszichikai jellemzők által erősen meghatározott.²³

A szubjektív életminőség-fordulat az 1960–1970-es években jelent meg és vált egyre népszerűbbé azzal a felismeréssel párhuzamosan, hogy az egyre intenzívebb gazdasági növekedés és életszínvonal-emelkedés ellenére az egyének elégedettsége, boldogsága nem növekedett az objektív erőforrásokkal párhuzamosan, sőt stagnálni vagy akár csökkenni kezdett. Ide kapcsolható az ún. boldogságpáradoxon-jelenség, amely azt hivatott kifejezni, hogy különösen a fejlett gazdasággal rendelkező országokban a jövedelem hosszabb időszíkon át történő növekedése nem járt együtt a jóllét vagy a boldogság hasonló mértékű növekedésével.²⁴ Tágabb értelemben a múlt század második felének antimaterialista ellenkultúrája, az ipari kockázatok és az ezek mentén kibontakozó környezetvédő mozgalmak is a jóllétparadigma létjogosultságát erősítették.²⁵

Az objektív és szubjektív életminőség-paradigmák keresztszétetén találjuk az integratív, holisztikus életminőség-megközelítést, amelyet úgy definiálhatunk, mint az objektív életfeltételek keretein belül formálódó elégedettség szintjét, az objektív létfeltételek megélését, érzékelését.²⁶ Az integratív megközelítés tehát az élet szubjektív megélését nem mentesíti a szűkebb vagy tágabb társadalmi kontextusok objektív helyzetétől. Ez a megközelítés köszön vissza számos boldogságmérésben, így pl. a WHR-ben is.

A boldogság fogalma, meghatározói

■ A *World Happiness Report* fenti rövid ismertetéséből is látható, hogy a boldogságmérések a boldogságot affektív, szubjektív viszonyulásként, érzésként értelmezik. A boldogság azt jelenti, hogyan érzi magát az egyén, milyen pozitív és negatív érzelmeket társít az életéhez vagy az egyes életterületekhez. Rigorózus értelemben a boldogság elkülönül az étellel való elégedettségtől, amely ugyan-csak szubjektív viszonyulást mér, de sokkal inkább kognitív mérlegelésen alapul. Fontos viszont megjegyezni, hogy a jóllét (*well-being*), elégedettség (*satisfaction*) és boldogság (*happiness*) fogalmai az életminőség-szakirodalomban is gyakran egymás szinonimájaként jelennek meg, gyakran felcserélve használják ezeket, így létezik egy lazább megközelítés is.²⁷

Az általános értelmezés szerint²⁸ viszont a szubjektív életminőség (a jóllét) képezi azt az átfogó ernyőfogalmat, amely alatt elhelyezhetjük az étellel való elégedettséget és az étellel kapcsolatos pozitív és negatív érzéseket (azaz a boldogságot, boldogtalanságot). Érdekesség, hogy amíg egyes szerzők (pl. Diener²⁹) a jóllétet kizárólag érzelmi jóllétként (hedonista jóllét) határozzák meg, ahol a jóllét elsősorban a gyakori kellemes érzések, illetve a ritka kellemetlen érzések megtapasztalásából ered, mások a jóllét kognitív jellegét hangsúlyozzák, azt emelve ki, hogy a szubjektív jóllét azt fejezi ki, hogy mit gondolnak az egyének

arról, hogy mennyire megy jól az életük egy általuk felállított vagy egy külső normatív standardhoz képest.³⁰ A kognitív jóllét tehát egy tudatos mérlegelés, akár a megélt érzésekkel kapcsolatban is.

Veenhoven³¹ ezzel szemben azt emeli ki, hogy az affektív és kognitív szubjektív jóllétre vonatkozó szakmai meghatározásoknak az egyének nincsenek tudatában akkor, amikor pár másodperc vagy perc alatt arra kéri őket, hogy értékeljék hangulatukat, életük minőségét, az ezzel való elégedettséget. Az egyének szubjektív életminőség-értékelése rendszerint a viszonylag huzamosabb ideje fennálló kellemes érzésekre és az étellel kapcsolatos pozitív attitűdökre vonatkozik. Következésképpen a szerző³² a boldogságot, az étellel való elégedettséget és a szubjektív jóllétet szinonimáknak tekinti, mivel végső soron mindhárom arról ad képet, hogy az egyének mennyire értékeli kedvező módon az életüket, mennyire elégedettek az életükkel.

Sirgy³³ megközelítése az érzelmi és kognitív kettősségen túl arra is kiterjed, hogy a szubjektív jóllét mind affektív, mind kognitív értelemben vonatkozhat úgy az aktuális érzésekre és értékelésekre, mint a kumulatív, hosszabb időszakot felölelő affektív és kognitív minősítésekre. Ugyanakkor ezek az érzelmek és kognitív értékelések vonatkozhatnak úgy az egyes fontosabb életterületekre/életfeltételekre, mint az általában vett életminőségre. Boldogok lehetünk tehát itt és most, ugyanakkor boldogságunk tükrözhet egy hosszabb ideje fennálló kedvező érzelmi állapotot.

A szubjektív életminőséggel való rokonértelme ellenére, a boldogság kérdése tehát még korántsem megoldott az életminőség-kutatásokban. Nem véletlen tehát, hogy egyes szerzők radikálisabb álláspontot vallva úgy gondolják, hogy a boldogság túl elvont és túl érzelmi dolog ahhoz, hogy tudományos szinten, mintegy az életminőség indikátoraként foglalkozzunk vele.³⁴ A megengedőbb nézetek az elvont boldogságot, a gyakorlatban egész egyszerűen a szubjektív jólléttel rokonítják és operacionalizálják – értve ez alatt az egyének szubjektív értékeléseit saját életükkel kapcsolatban.³⁵

Ezzel párhuzamosan a boldogságkutatásnak sajátos módszertana van, és a boldogság mérése – így vagy úgy – fontos elemét képezi nemcsak a pszichológiai, szubjektív jóllétet vizsgáló kutatásoknak (pl. a Seligman-féle³⁶ PERMA³⁷), a nemzetközi szociológiai felméréseknek (pl. World Values és European Values Survey, European Social Survey stb.), hanem azoknak az empirikus vizsgálatoknak is, amelyek azt kutatják, hogy melyek azok az objektív tényezők és életfeltételek, amelyek meghatározzák a boldogságot.

A boldogság mércéi

■ Az életminőség szubjektív oldalának mérésére, szűkebb értelemben a boldogság operacionalizálására számos kutatási eszközt fejlesztettek ki. Ezek az eszközök elsősorban a mikroszintű boldogságot vizsgálják, tehát arra keresik a választ, hogy az egyének mennyire elégedettek saját életükkel, milyen érzéseket, hangulatokat tapasztalnak meg a saját életükkel kapcsolatban, ezek mentén mennyire tekintik magukat boldognak. Emellett olyan indikátorok is léteznek, amelyek a makroszint, egy nagyobb társadalmi egység, pl. egy ország boldogságának leírását tűzik ki célul. Utóbbi mércék általában komplex, összetett (kompozit) mutatókkal dolgoznak, amelyek a társadalom minőségének objektív mérőszámokon keresztül történő leírása mellett szubjektív indikátorokat is tar-

talmaznak, többek közt azzal kapcsolatban, hogy az egyének mennyire elégedettek, boldogok. A következőkben néhány jellemző boldogságmércét emelünk ki a téma szerteágazó irodalmából.

A boldogságmérések első csoportját a szubjektív jóllét-vizsgálatok alá, az élettel való elégedettséget vizsgáló mérőeszközök mellé besorolható boldogságmércek képezik. Ezek a mérőeszközök több kérdésen keresztül firtatják a kérdezetek boldogságának a mértékét. Klasszikus, nemzetközi vizsgálatokban igen népszerű mérőeszköz a *Subjective Happiness Scale* (SHS), a Szubjektív Boldogság Skála, amely Lyubomirsky és Lepper³⁸ nevéhez fűződik. A négy kijelentésből álló, 7-léptékű Likert-skála olyan kijelentéseket tartalmaz, amelyek különböző szemszögből vizsgálják a kérdezetek boldogságát (pl. mennyire tartja magát boldognak az egyén, másokkal összehasonlítva mennyire tartja magát boldognak, mennyire hasonlít egy-egy boldog vagy boldogtalan ember profiljához stb.), terep adva nemcsak a személyes boldogságérzet meghatározásának, hanem annak is, hogy az egyén más személyek leírásához viszonyítva, tehát relatív mértékben is meghatározza az egyéni boldogságszintjét.

A PANAS mozaikszóval jelölt *Positive and Negative Affect Schedule*³⁹ ugyancsak jellemző a boldogság mérésére: azt ragadja meg, hogy az egyéneket milyen mértékben jellemezznek bizonyos pozitív és negatív érzelmek, így sok esetben érzelmijóllét-skálának tekintik. A PANAS tíz-tíz pozitív és negatív érzelmet sorol fel, és azt kéri a válaszadóktól, hogy egy 5-léptékű skálán (1 – egyáltalán nem; 2 – kis mértékben; 3 – közepes mértékben; 4 – eléggé; 5 – nagymértékben) jelöljék meg, hogy milyen mértékben tapasztalták meg ezeket az érzelmeket. A skála nagy népszerűségnek örvend, ugyanakkor kritikáktól sem mentes: egyesek azt vitatják, hogy a felsorolt tíz érzelemből néhány nem igazán tekinthető érzelmenek (pl. erős, éber, aktív), másrészt meg a skálából hiányoznak olyan alapvető pozitív és negatív érzelmek, mint a boldogság és szomorúság. Más kritikák arra vonatkoznak, hogy a kultúraközi vizsgálatokat megnehezíti olyan tulajdonságok/érzelmek eltérő kulturális töltete, mint pl. a büszkeség.⁴⁰ Ezeknek a hiányosságoknak a kiküszöbölésére Diener és munkatársai⁴¹ a *Scale of Positive and Negative Experiences* (SPANE) elnevezésű mérőeszközt javasolták, amit Pozitív és Negatív Élmények/Tapasztaltok Skálának fordíthatunk magyar nyelvre. A SPANE⁴² hat-hat pozitív és negatív kijelentést/érzelmet sorol fel. Ezekből három-három általános érzelem (pl. pozitív, negatív), míg a másik három-három specifikusabban ragadja meg a pozitív és negatív érzelmeket. A felsorolt érzelmekkel kapcsolatban a kérdezetnek az elmúlt négy hétre visszagondolva egy 5 léptékű Likert-skálán (1 – soha/nagyon ritkán; 2 – ritkán; 3 – néha; 4 – gyakran; 5 – nagyon gyakran/mindig) kell értékelnie ezek megélésének gyakoriságát.

A World Health Organization (WHO) által 1982-ben kidolgozott *Jól-lét Index* (*Well Being Index*, WBI) ugyancsak népszerű mérőeszköz, elsősorban az egészséggel kapcsolatos jóllétkutatásokban alkalmazzák. A WBI több évtizedes használatát során az eredetileg jóval hosszabb skálát egy öttételes verzióra rövidítették, lehetővé téve a gyors alkalmazást a rutinszerű kutatásokban is. A skála a pozitív érzelmeket veszi számba, ezek gyakoriságát méri. Az eredetileg 6 léptékű skálát Susánszky és munkatársai⁴³ fordították le és validálták a magyarországi kutatásokban, a Hungarostudy adatfelvétel során viszont a skálát 4 léptékű válaszlehetőségekkel látták el (1 – egyáltalán nem jellemző; 2 – alig jellemző; 3 – jellemző; 4 – teljesen jellemző).⁴⁴

Szubjektív jóllét és boldogság a makroszinten

■ A fent említett néhány kutatási eszköz jó példa arra, hogy hogyan közelíthető meg a szubjektív jóllét az egyén szintjén. Az egyéni szinten történő kérdések összesítéséből, átlagolásából körvonalazható egy-egy nagyobb társadalmi csoport, mint pl. település, ország, földrész szubjektív jólléte. Mindezen túl, számos olyan kísérlet is született, amely egy-egy társadalom szubjektív jóllétének a meghatározása végett jött létre.

A *Happy Planet Index*, azaz HPI, magyarul Boldog Bolygó Index⁴⁵ már a nevében is arra utal, hogy a mutató azzal a céllal született, hogy makroszinten adjon képet a jóllétről, nevezetesen a boldogságról. Többről van azonban szó. Az index készítői nemcsak azzal a céllal hozták létre a mutatót, hogy meghatározzák az egyes országokban tapasztalható boldogság mértékét, hanem arra is kíváncsiak, hogy az egyes országok mennyire képesek biztosítani lakosaiknak a hosszú, boldog és fenntartható életet. Ennek megfelelően a mutató a megélt, tehát szubjektív jóllét és a születéskor várható élettartam összegét az egyes országok ökológiai lábnyomához viszonyítja. Ezáltal a mutató tulajdonképpen egyesíti magában a jólét szubjektív megközelítését, az objektív nézőpontot (születéskor várható élettartam) és az ökológiai fenntarthatóságot.

A $HPI = (\text{megélt szubjektív jólét} + \text{születéskor várható élettartam}) / \text{ökológiai lábnyom}$ kompozit mutatóban a szubjektív jólét feltárása érdekében a kérdezetteket arra kérik, hogy egy képzeletbeli 0–10-es skálán – amelynek nullás pontja a lehető legrosszabb életnek, míg tízes pontja a lehető legjobb életnek felel meg – jelöljék meg azt a pontot, amely leginkább jellemzi az életüket. A HPI első komponense tehát ugyanaz, mint a World Happiness Reportban is alkalmazott életértékelő skála. A születéskor várható élettartamot a statisztikai hivatalok adataiból, míg az ökológiai lábnyomra vonatkozó adatokat a WWF-kimutatásokból veszik át a kutatók. Utóbbi – egyszerűsítve – azt mutatja meg, hogy egy főre számítva mekkora földterületre van szükség egy-egy ország jelenlegi fogyasztási szintjének hosszú távú fenntartására. A HPI weboldalán⁴⁶ közzölt összefoglalóból egyértelműen kivehetők azok a kritikák, amelyek a nemzeti össztermékkel szemben fogalmazódnak meg. A HPI tehát arra törekszik, hogy átfogóan, holisztikusan tekintsen az életminőségre, és azt is megbecsülje, hosszú távon hogyan egyeztethető össze a bolygó egészsége a társadalom jóllétével.

A *Gross National Happiness*, azaz GNH⁴⁷ vagy Bruttó Nemzeti Boldogság egy másik nemzeti össztermékkritikus összetett index a szubjektív jóllét mérésére, amelyet eddig csupán egyetlen országban – a Bhutáni Királyságban – alkalmaznak hivatalosan a szubjektív jóllét mérésre. A komplex mutató a HPI-hez hasonlóan azon a szemléleten alapul, hogy az országok jólétét nem elégséges csupán gazdasági terminusokban mérni, mivel így az összképből értékes életterületek maradnak ki, amelyek helyzete ugyancsak fontos a jóllét szintjének megállapítása végett. Következésképpen a GNH a jóllétet kilenc életterület, más néven dimenzió mentén vizsgálja, és ezek alapján mutat holisztikus képet a társadalom jóllétéről. A GNH-ban vizsgált dimenziók a következők: pszichikai jóllét, egészség, iskolázottság, időkihasználás (*time use*), kulturális diverzitás, jó kormányzás, közösségi élet, ökológiai sokszínűség és életszínvonal.

A szubjektív jóllét, illetve a boldogság mérése megjelenik olyan standardizált mutatókban is, amelyek rendkívül komplex módon, több életterületet figyelembe véve igyekeznek képet adni a társadalomról. Példaként említhető a BLI, azaz

a *Better Life Index*, amely a Gazdasági Együttműködési és Fejlesztési Szervezet (ismertebb nevén, OECD) kompozit életminőség-mutatója. A BLI összesen tizenegy életterület (lakhatás, jövedelem, munkahelyek, közösség, oktatás, környezet, civil részvétel, egészség, étellel való elégedettség, biztonság, munka-élet egyensúly) különböző mutatóit veszi figyelembe a jólét értékelése érdekében,⁴⁸ és mint látható, ezek közül az egyik a szubjektív jóllétet megcélzó étellel való elégedettség. A korábbi fejtegetések alapján az étellel való elégedettség inkább kognitív mintsem érzelmi viszonyulás, így csak igen megengedő módon tekinthetjük a boldogság szinonimájának.⁴⁹ Ennek ellenére, a szubjektív életminőség-fordulat térnyerését tükrözi, hogy egy alapvetően objektív létfeltételeket mérő mutatóba ez az értékelő dimenzió is bekerült. A BLI alapfeltevése tehát az, hogy a jólét számszerűsítésének személyes értékeléseket is kell tartalmaznia, az OECD indexe végső soron arra törekszik, hogy a jóllétet is mérje, és az indexszel árnyaltabb képet mutasson az egyes országokról, mint ahogy ezt pl. a GDP-mutató tenné.

Az Európai Életminőség-felmérés a *European Quality of Life Survey* (EQLS).⁵⁰ A 2003 óta eddig négy kiadást megélt EQLS az életminőség több dimenzióját vizsgálja, és a gazdasági mérőszámokon túl olyan dimenziókra is kitér, mint a társadalom minősége, a közszolgáltatások minősége, a biztonság, a társadalmi tőke, iskolázottság, lakhatás, család, egészség, munka-élet egyensúly, és tételesen beemeli a boldogság szubjektív területét is. Az EQLS a boldogságot egyrészt a 10 léptékű boldogságskálával méri (mit mondana a kérdezett, mindent egybevetve: egyáltalán nem boldog – 1 – teljes mértékben boldog – 10), de az étellel való elégedettséget, tehát a szubjektív jóllét kognitív dimenzióját is vizsgálja, ugyancsak 10 léptékben (mindent egybevetve: egyáltalán nem elégedett az étellel – 1 – teljes mértékben elégedett – 10).

A BLI- és EQLS-típusú makroszintű, összehasonlító vizsgálatok célja, hogy több változó mentén értékeljék az életminőséget, integratív, objektív és szubjektív megközelítést ötvöző módon. Az étellel való elégedettség, az élet értékelése, esetleg tételesen a boldogság kifejezése érdemi összetevője ezeknek a vizsgálatoknak, amelyek célja, hogy feltárják a társadalmak minőségében bekövetkező helyzeteknek és irányvonalaknak a szubjektív percepcióját. Így a makroszintű, országos boldogságmérések, mint amilyen a *World Happiness Report* is, a boldogság társadalomtudományos, szociológiai megközelítését tükrözi. A társadalmi boldogság megközelítése és mérése fontos eleme nemcsak a feltáró kutatásoknak, hanem azoknak az alkalmazott módszereknek is, amelyek a pszichológia egyénre fókuszáló megközelítésén túllépve, a társadalmi, strukturális adottságok minőségéből eredeztetik az egyéni szubjektív jóllétet, legyen szó megélt érzelmeiről, életértékelésről vagy az étellel való elégedettségről.

■ JEGYZETEK

1. *Ezek a világ legboldogabb országai 2024-ben*. Magyar Hírlap, 2024. március 24. web: <https://www.magyarhirlap.hu/tudomany/20240323-ezek-a-vilag-legboldogabb-oroszagai-2024-ben> (2024. 09. 20)
2. Járdi Roland: *Kiderült, hogy melyik a világ legboldogabb országa – Magyarország egy kalapba került Kínával és Paraguay-jal*. Világgazdaság, 2024. március 20. web: <https://www.vg.hu/kozelet/2024/03/kiderult-hogy-melyik-a-vilag-legboldogabb-orzaga-magyarorszag-egy-kalapba-kerult-kinaval-es-paraguay-jal> (2024. 09. 20)
3. *Kiderült, mennyire vagyunk boldogok*. web: https://maszol.ro/életmod/Kiderult-mennyire-vagyunk-boldogok#google_vignette (2024. 09. 20)

4. Králl Bernarda: *Miért nem nevetnek a világ legboldogabbjai, a finnek?* Index, 2023. május 26. web: <https://index.hu/tudomany/2023/05/26/magany-boldogsag-erzelmek-finnorszag-mexikokina/> (2024.09.20)
5. United Nations: *International Day of Happiness 20 March*. web: <https://www.un.org/en/observances/happiness-day>
6. *World Happiness Report*. web: <https://worldhappiness.report/about/>
7. John F. Helliwell – Richard Layard – Jeffrey D Sachs – Jan-Emmanuel De Neve – Lara B. Akinin – Shun Wang: *World Happiness Report 2024*. Wellbeing Research Centre, University of Oxford, 2024. web: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2024/WHR+24.pdf>. (2024. 09. 20)
8. Uo.
9. John F. Helliwell – Richard Layard – Jeffrey D. Sachs – Jan-Emmanuel De Neve – Lara B. Akinin – Shun Wang: *World Happiness Report 2023*. Sustainable Development Solutions Network, New York, 2023. web: <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23.pdf>. (2024. 09. 20)
10. John F. Helliwell et al. 2024.
11. John F. Helliwell et al. 2023.
12. John F. Helliwell et al. 2024.
13. Michael Kaufman et al.: *What the World Happiness Report doesn't see: The sociocultural contours of wellbeing in northern Tanzania*. International Journal of Wellbeing 2022. 12 (4): 27–50. web: <https://doi.org/10.5502/ijw.v12i4.2061>. (2024. 09. 20)
14. John F. Helliwell et al. 2024.
15. David G. Blanchflower: *Unhappiness and Age*. Journal of Economic Behavior & Organization, 2020. 176: 461–88, web: <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2020.04.022>. (2024. 09. 20)
16. David Bartram: *Is Happiness U-shaped in age everywhere? A methodological reconsideration for Europe*. National Institute Economic Review, 2022. 1–15, web: <https://doi.org/10.1017/nie.2022.1>. (2024. 09. 20)
17. Janine Jongbloed: *Higher Education for Happiness? Investigating the Impact of Education on the Hedonic and Eudaimonic Well-Being of Europeans*. European Educational Research Journal 2018. 17(5): 733–54, web: <https://doi.org/10.1177/1474904118770818>. (2024. 09. 20)
18. Helen Cheng – Adrian Furnham: *Personality, Self-Esteem, and Demographic Predictions of Happiness and Depression*. Personality and Individual Differences 2003. 34(6): 921–42, web: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8). (2024. 09. 20)
19. Blanchflower: i. m.
20. John F. Helliwell et al. 2024.
21. Robert Erikson, Robert: *Descriptions of Inequality: The Swedish Approach to Welfare Research*. In: Martha Nussbaum – Amartya Sen (ed.): *The Quality of Life*. Oxford University Press, 1993. 67–83. web: <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0006>. (2024. 09. 20)
22. Ed Diener: *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin 1984. 95(3): 542–75. web: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>. (2024. 09. 20)
23. Ruut Veenhoven: *Sociological Theories of Subjective Well-being*. In: Michael Eid – Randy Larsen (ed.): *The Science of Subjective Well-Being: A Tribute to Ed Diener*. Guilford, New York, 2008. 44–61.
24. Richard A. Easterlin et al.: *The Happiness–Income Paradox Revisited*. Proceedings of the National Academy of Sciences 107(52): 22463–8. web: <https://doi.org/10.1073/pnas.1015962107>. (2024. 09. 20)
25. Tomka Béla: *Gazdasági növekedés, fogyasztás és életminőség: Magyarország nemzetközi összehasonlításban az első világháborútól napjainkig*. Akadémiai Kiadó, Bp., 2011.
26. Utasi Ágnes: *Előszó*. In: Utasi Ágnes (szerk.): *Az életminőség feltételei*. MTA Politikatudományi Intézet, Bp., 2007. web: <https://mek.oszk.hu/04800/04806/04806.pdf>. (2024. 09. 20)
27. Ruut Veenhoven: *Happiness: Also Known as “Life Satisfaction” and “Subjective Well-Being”*. In: Kenneth C. Land – Alex C. Michalos – M. Joseph Sirgy (ed.): *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Springer Netherlands, Dordrecht, 2012. 63–77. web: https://doi.org/10.1007/978-94-007-2421-1_3. (2024. 09. 20)
28. Nistor Laura – Silló Ágota: *Életminőség-megközelítések. Bevezető tankönyv az életminőséggel kapcsolatos tartalmakba*. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2023.
29. Diener: i. m.
30. Richard M. Ryan – Edward L. Deci: *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. Annual Review of Psychology 2001. 52(1): 141–66, web: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>. (2024. 09. 20)
31. Veenhoven: i. m.
32. Uo.

33. Joseph M. Sirgy: *The Psychology of Quality of Life. Social Indicators Research Series*. Springer Netherlands, Dordrecht, 2002. web: <https://doi.org/10.1007/978-94-015-9904-7>. (2024. 09. 20)
34. Gáspár Tamás: *A társadalmi-gazdasági fejlettség mérési rendszerei*. Statisztikai Szemle 2013. 91: 77–92.
35. Sergiu Băltătescu: *Fericirea în contextul social al tranziției postcomuniste din România*. Eikon, Cluj-Napoca, 2014.
36. Martin Seligman: *PERMA and the Building Blocks of Well-Being*. The Journal of Positive Psychology 2018. 13(4): 333–35. web: <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>. (2024. 09. 20)
37. Bár áttekintésünk célja nem a boldogság pszichológiai értelmezése, a témával kapcsolatban fontos megemlíteni Seligman virágzáselméletét (*flourish*), amely a pozitív pszichológia jóllét-megközelítéseként a jóllétet kiteljesedésként, virágzásként értelmezi, és a jelenségnek öt komponensét határozza meg: 1) pozitív érzelmeket, amelyek a hedonikus jóllétnek felelnek meg; 2) elmélyülést, amely flow-elméletéhez hasonlóan valamely tevékenységben való teljes elmélyülést feltételezi; 3) társas kapcsolatokat és ezek minőségét, 4) életcélokat, és az ezek elérésére történő összpontosítást, valamint 5) teljesítményt, ami a célok elérését lehetővé tevő motivációra vonatkozik. A virágzáselméletet a gyakorlatban a PERMA Jóllét Profilla (*PERMA Profiling*) egy 23 kérdésből álló kérdőívvel méri.
38. Sonja Lyubomirsky – Heidi S. Lepper: *A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation*. Social Indicators Research 1999. 46(2): 137–55. web: <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>. (2024. 09. 20)
39. John R. Crawford – Julie D. Henry: *The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in a Large Non-clinical Sample*. British Journal of Clinical Psychology 2004. 43(3): 245–265. web: <https://doi.org/10.1348/0144665031752934>. (2024. 09. 20)
40. Veljko Jovanović: *Beyond the PANAS: Incremental Validity of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Relation to Well-Being*. Personality and Individual Differences 2015. 86: 487–91. web: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.015>. (2024. 09. 24)
41. Ed Diener et al.: *New Measures of Well-Being*. In: Ed Diener (ed.): *Assessing Well-Being. Social Indicators Research Series*. Springer Netherlands, Dordrecht, 2009. 247–266. web: https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12. (2024. 09. 20)
42. A SPANE érzelmei/érzelmi tapasztalatai (lásd: Nistor–Silló: i. m.):
1. pozitív, 2. negatív, 3. jó, 4. rossz, 5. kellemes, 6. kellemetlen, 7. boldog, 8. szomorú, 9. fáradt, 10. vidám, 11. harangues, 12. elégedett
43. Susánszky Éva et al.: *A WHO Jól-lét Kérdőív rövidített (WBI-5) magyar változatának validálása a Hungarostudy 2002 országos lakossági egészségfelmérés alapján*. Mentálhigiéné És Pszichoszomatika 2006. 7(3): 247–255. web: <https://doi.org/10.1556/Mental.7.2006.3.8>. (2024. 09. 20)
44. A WBI kérdései: Az elmúlt két hét során érezte-e magát a kérdezett:
Vidámnak és jókedvűnek?
Nyugodtnak és ellazultnak?
Aktívnak és élénknek?
Ébredéskor frissnek és élénknek?
A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?
45. <http://www.happyplanetindex.org/>
46. <https://happyplanetindex.org/learn-about-the-happy-planet-index/>
47. <http://www.grossnationalhappiness.com/>
48. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/>
49. Veenhoven: i. m.
50. <https://www.eurofound.europa.eu/en/surveys/european-quality-life-surveys-eqls>

LAKATOS-FLEISZ KATALIN

MIT AKARUNK VELENCÉTŐL?

Velence képe a 20–21. századi magyar prózairodalomban



Velence, ez a cölöpökkel alaposan aládúcolt város, manapság mintha megroppanni látszana. Míg turisták milliói keresik fel évente a világ minden tájáról, a helyi lakosság évről évre fogy.

Mert hogy akarunk valamit, az biztos. Turisták milliói hömpölyögnek az utcákon az év szinte minden szakában. De ki akarna Velencében élni? Akár huzamosabb ideig? Velencébe „csak” vágyakozunk, hogy aztán a látnivalók felhabzsolása után azonmód haza is utazzunk a biztonságos kerektek közé. Előfordul, hogy többször is elme gyünk. Akár évenként. Hogy lássuk a tenger fölött lebegő ködöt, tél végén a karneváli kavalkádot vagy nyáron az Adrián szikrázó verőfényt. Hogy egyszer eltévedjünk.

A város mint kép

■ Ha az utazás, a helyek megtapasztalásának antropológiai állandóját keressünk, többféle hagyomány nyílik meg előttünk. Akinek írói vénája van, útirajzban, novellában, regényben örökítheti meg az átélteket. Egy „hidegebb”, reflektáltabb irodalmi hagyomány a filozófia, a nagyesszé síkján közelít a helyekhez, városhoz, térhez, általános érvényű megállapításokra törekszik. A tér, város, utazás az irodalomértelmezésben is termékeny szempontokat kínál.¹ A turizmus mint tudomány a szakágra jellemző módszertannal vizsgálódik. Manapság – új keletű tudományos ágazatként – a környezetpszichológia is felfedezte helyek, tájak, bármiféle környezet emberre gyakorolt hatását.²

Léteznek bizonyos kitüntetett pontok, helyek, ahova jobban vágyakozunk másoknál.

Hogy mi számít kitüntetett pontnak, és hogyan alakul mindez a történelem folyamán, annak sok tényezője van. Velence minden bizonnyal ilyen kitüntetett hely. Írásomban amellet érvelnék, hogy amiért olyannyira felkapott, látogatott várossá vált, az a divat mellett (drága, sőt luxusváros, Velencébe utazni az előkelőség, de legalábbis a jól sikerült nyaralás szimbóluma), egy olyan közös képnek a meglétével magyarázható, amely egy látható város alakjában betöltésre vár. Ez a kép viszont érzelmi súlyt hordoz, és ennek a képnek az érzelmi erejét ellensúlyozandó élő kapcsolatra, megtapasztalásra készlet. Hogy miért akarunk bizonyos helyeket látni, annak oka racionálisan nem vagy csak kevésbé magyarázható. Ez az érzelmi súly ugyan nevezhető örömmek, sőt boldogságnak, de ebben a formában kimondva-leírva félrevezető. Az elvárás, a vágy, a Velencéhez köthető remény, vagy ha úgy tetszik, ennek a boldogsága ugyanis nem zárja ki másféle, akár még negatív tapasztalatoknak is a meglétét. Ezt a bonyolult viszonyt épp a Velencét rögzítő irodalmi hagyomány mutatja meg nekünk.

Hangulat és egység

■ Kevesen voltak, aki ne hódoló csodálattal írtak volna Velencéről, Georg Simmel ezen kevesek közé tartozott. Velencét a látszatok uralta művi, mesterkelt városnak látta,³ szemben például Firenzével, amelyben szellem és természet egységét csodálta. Most mégis egyfelől az ő érvelésére hagyatkozunk, amikor a képnek az elsőbbségét említjük, egy olyan képét, aminek szükségszerűen meg kell mutatkoznia. Simmel a táj és a tájkép létrejöttéről gondolkodva jut el arra a felismerésre, miszerint az életben sokszor rejtetten meglévő formálóerők hozzájárulnak a művészi alkotásokhoz, amelyek nemcsak mint kész művészi tárgyak mutathatók fel, hanem a szemléletben is megvannak.⁴ Ez történik akkor, amikor a tájat szemlélünk, és tájképként határoljuk el a természet kaotikusságától. „Ahol valóban tájat látunk, s már nem egyes természeti tárgyak összességét, ott keletkezése közben érzük tetten a műalkotást”⁵ – mondja Simmel. A táj tehát akkor jön létre – folytatja –, amikor a térbeli tárgyak egymásmellettsége sajátos egységgé áll össze, és ezt az egységet leginkább a táj *hangulatában* lehet megragadni. A hangulat tehát nem valami járulékos érzelmi színezet, hanem az egység biztosítója Simmelnél. Ugyan eljátszadzik a melyik van előbb kérdésével, a hangulat vagy az egység, de szerencsére mindebben a fogalmi szétszakítottságra reflektálva eljut egy nagyon izgalmas gondolatig, miszerint: „Nem lehetséges vajon, hogy a táj *hangulata* és szemléleti *egysége* valójában egy és ugyanazon dolog csupán két oldalról tekintve?”⁶ (Kiemelés az eredetiben.)

Ez az egységesítő tájhangulat nem írható le fogalmakkal, miszerint derűs, boldog, melankolikus – figyelmeztet a gondolkodó –, hanem egyediségében csakis annak a tájnak a hangulata, amivel vele együtt létrejön. Inkább hasonló ahhoz a viszonyhoz, amikor egy szeretett személy arcképét idézzük fel, és ez a viszony teremti meg az arcot sajátosan a mi számunkra.

Bennünk élő tériesült képeket keresünk a külvilágban, ezt mondja Gaston Bachelard *A tér poétikája* című könyvében,⁷ olyan képeket, amelyeknek érzelmi töltetük van, és ezért inkább a lélekhez, mint a szellemhez szólnak. A ház, a tér belakott jegyei a pincétől a padlásig sosem csak külső formák, hanem bennünk élő *ős-képek*. Érzelmi súly, képek keresése, teremtésük a jelenben – ezek a kérdések kapcsolják össze a két gondolkodót. És hogy miért épp ezen hagyományo-

kat válogattuk ki, amikor egy városi tér irodalmi lenyomataihoz közelítünk, azt az irodalmi Velence-leírások *közös jegyei* indokolják.

A rátévedések városa

■ Kosztolányi – aki egyébként sokat írt Velencéről – *A velencei vándor* című novellája,⁸ ha nem elég figyelmesen olvassuk, könnyen félrevezeti az olvasót. (Tegyük hozzá, a csekélyke szüzsé erre a már ismert kosztolányis „édesség” nyugtázására csábít.) Több ez a kis írás mint variáció a lagunákban való elvezés-bolyongás témájára. A narrátor egy ismeretlen férfival találkozik a Sóhajok hídján, aki a zárt ablakokon keresztül bámulja az alatta elterülő vizet. A híd tehát ami egyszerre börtön, zárt tér – ráadásul börtönhöz is vezet –, és ezen zárt-ság mutatja meg a nyílt tér, azaz a víz látványát. Halk beszéde: „most akár örökre itt is maradhatnék” „a zárt ablakokon át búsan vergődött ki a fakó vizekre, és meghalt a piszkos tengeren” – mondja a narrátor. Végre amikor a narrátorhoz fordul, így szólal meg: „– Már tíz éve tart ez.” (Kiemelés tőlem: LFK) Az olvasó kíváncsivá válik, mi ez az ez, ami nincs megnevezve, de ez a kíváncsisága nem teljesül, mert az ez nem mondódik ki, hanem folyton elodázódik. A narrátor és az idegen beszélgetéséből az is kiderül, hogy egy este, húsvét szombatján (ünnep, a feltámadás ideje!) vetődött ide, és azóta itt ragadt. Nem lehet tudni, mivel foglalkozik, mi tölti ki az életét, kitölti-e valami egyáltalán. Hogy miért jött ide, arra sincs racionális magyarázata. „– Egy este az embernek egyszerűen kedve kerekedik felülni az első gyorsvonatra, s menni, menni, mindig csak menni. Azután megérkezik *valahova*” (Kiemelés tőlem: LFK). Tehát még Velence mint úticél sem realizálódik, egy konkrét helyviszonyoktól mentes *nem-helyként* mutatkozik meg, ahova az utazót feltehetőleg valamilyen válság sodorja. „– Ismeretlen utcákon csatangol, idegen embereket lát, idegen nyelvet hall, s úgy érzi, hogy otthon van” – folytatja a bolyongó, majd a narrátor megértésére felderül az arca, sőt „végtelenül boldog” lesz, hogy ha mindezt érti, akkor életének foglalatát értette meg. Önmeghatározása a süketé és a vaké, aki belebutul a víz játékába, úgy látja a tengert, hogy nem látja. És „dalol.” Egy olyan térben, amelyet két végtelenség: a víz és az ég határol.

Szerb Antal 1936-os Nyugatban megjelent olaszországi útinaplójából⁹ a kötelező csodálaton kívül (ám amit tudunk, hogy nála őszinte) néhány fontos mondatot lehet kiragadni. Velencében nehezen kap szállást, a testi-lelki törődöttség viszont másodlagossá válik számára. „Nem, Velencében nem éreztem jól magam, a szónak testi-lelki értelmében, de mindvégig bennem volt az az eláció, hogy itt vagyok, és hogy ezáltal a magasabb térben való részvétel által magam is inkább vagyok”¹⁰ – mondja a Velencéről szóló rész bevezető szövegében. Egy bizonyos térben lenni, és tegyük hozzá, olyan értő és érző módon lenni, mint az esszé beszélője, a létezés egy magasabb fokát jelenti, amihez képest az utazás fáradalmi eltörpülnek.

„Alkonyodik a Molo előtt a lagunán, a San Giorgio Maggiore, a Giudeccasziget és a Santa Maria della Salute körvonalai kiéleződve még inkább a táji és emberalkotta szépség iskolás példájává, ragozási mintájává, amo-amas-amatjává lesznek, mint egyébkor, a városon kiömlik a téglavörös-rózsaszín serenitas, ami örök maga-tudatlan nosztalgiaként él abban is, aki még sose látta, úgy hogy aki először jön Velencébe, az is úgy érzi, hogy már látta valamikor.”¹¹

Velence síkatoraiban átélt eksztatikus élmény ismétlődik meg az *Utas és holdvilág* hőisében, Mihályban is, aki ugyanilyen a bűvölettől hajtva téved el, és

időérzékét elveszítve csak hajnalban vetődjön vissza a szállodába. Ezt az eltévedést mégis otthonosnak találja, olyan érzésnek, mintha hazaérkezett volna. Gyermeki vagy kamaszálmokba viszi vissza ez az érzés, „ahol minden fél négyzetméternek külön értelme van, tíz lépés már határsértést jelent, évtizedek telnek el egy rozoga asztal mellett, és emberéletek egy karosszékben; de ez sem biztos.”¹²

Az érzések, hangulatok útján bolyongó csavargókhoz képest Bánki Éva *Telihold Velencében* című 2020-ban megjelent regény¹³ szerzője és narrátora tudatosan Velencében szeretne élni huzamosabb ideig, ráadásul egy kisgyerekekkel, akiknek neveléséhez biztonságos keretek szükségeltetnek (a könyvben külön színpoltot képeznek a beiskolázási procedúrák, az orvosi ellátás bizonytalanságai, és ennek a szorongatása). Különös vágyát, a velencei ösztöndíj megszerzését környezete nem érti, jobbára elutasítással találkozik. Amikor végre adott a kiutazás és a féléves ott-tartózkodás lehetősége, kezdetét veszi a velencei hosszú ottlét megtapasztalása, amiről valójában szól a regény. Egészen más ez a Velence-ottlét, mint a Kosztolányi- és Szerb Antal-féle város ópiumától bódult bolyongás. Mégis – és ez az egyik újdonsága a könyvnek – egy Velencéből alaposan felkészült, minden kulturális hatásra nyitott egyetemi oktató – a város idegenségét, zavarba ejtő vonásait keresi, amelyek nem feltétlenül a város közhelyes képét (szűk sikátorok, köd) erősítik. Sokszor épp a titokzatosság elmaradása a titokzatos – szállásadónője, „Effie néni” tökéletes modernitással berendezett otthona például. A kórházban viszont a múzeumi patinás múlt és a csillogó modernitás, sőt érthetetlen luxus sajátos velencei keveréke. A teljes regényen érződik ez a titokkereső hajlam, ami Velence eldugott sikátorait járva a ki nem mondottat nyomozza. Ez a titok a *hatásban* villan fel egy-egy időre, és személyesség hitelesítette hatás ez mindig, amelyet szinte tapinthatóan érzékel, tesz magáévá az olvasó. A csillogó kirakatváros, az élő múzeum senkiföldje helyett egy *megélt, de birtokba soha nem vett* város képe mutatkozik meg a regényben.

„Engem terek tesznek boldoggá”

■ Velence is, mint ahogy más európai város, minden, ami műveltség, kép, eszmei tárgy, nagyon fontos Szentkuthy Miklós esetében. Sokat járt Velencében, sokat is írt a városról, de ne tévesszen meg a bőség, Szentkuthy mindenhol mindent ír. Viszont Velence kitüntetett pont valóban: Tintoretto festményei, a 18. századi Casanova Velencéje, Mozart-regényében az ifjú zeneszerző európai körútján a velencei karnevál forгатagába is elvegyül. Regényciklust ösztöntő híres Monteverdi-opera. Velence folytonos kovász, itt-ott el- és feltűnő bűvópatak. A variáció – alighanem a teljes Szentkuthy-oeuvre – alapélményéhez érkezünk itt, amely nemcsak téma, hanem a műfaj, írásmód és olvashatóság kérdését is magában foglalja. A valóság bőségéhez képest (amit Szentkuthy folyton emlegett) minden formai váz, rendszerező elv csak másodlagos lehet. Műfajként ezért alap Szentkuthynál a pillanatnyiságot, a jelenségek jegyzékét szem előtt tartó napló, az írásmód tekintetében a végtelen aprólékos leírásokba való belefeledkezés – amit a széles távlatok, sőt akár a teoretikus meglátások ellensúlyoznak.

Adott tehát két szélső pólus: nagy távlatok, rendszerező elv, más szóval a mű, a másik oldalon az élet ezernyi vibráló bősége. Mi következik ebből? Örökös egyensúlytalanság, ide-oda oszcillálás. Kiegyenlítés nélküli örökös folytatódás. Közelebb van a zene „nyelvé”-hez, mint a linearitásra törő nyelvi műeszményhez.

De ugyanúgy a színpad, a maszk nyelvéhez is közel vagyunk itt. Színre vini, bemutatni mindent, ami *van*, és ez a *van*, csak a színrevitel által lesz az, *ami*. A színrevitel ideje az alakulás, formálódás ideje. Jelentése maga a megmutatkozás. Ezért szükségszerűen túloz, felnagyít. A zenében, különösen a színpadi zenében a maszk a zenei világ része. De ha a díszleteket nem igénylő hangszeres európai zenét nézzük, a zene pátosza nem túlozza el szükségszerűen az érzelmet az érzellem megmutatása kedvéért? (Nietzsche mondását kölcsönvéve, a zene révén a szenvedélyek önmagukat élvezik.) Nem szükséges ehhez vajon egy belső, láthatatlan színpad? Elég, ha csak a zene drámai hatását: a feszültség és oldás dinamikáját vesszük figyelembe. És itt jön a képbe Velence. Mint színpad és karnevál.

Mivel Velence mint kép érdekel minket, álljon itt egy hosszabb részlet a *Prae* című regényből (*Épülő velencei hajó éjjel*) annak megmutatásához, hogy a leírás hogyan teremti meg azt, amiről benne szó van.

A velencei téli estében egy óriási épülő hajótömb egy szűk lagúna-dokkban (valószínűleg efféle helyeken sosem építettek még hajót): a fekete vasfóka magasabb, mint a környező házak. A hajó egyik oldalán nagy fűzőld folt, a hold. Ezen a részén oly élesek az árnyékok, hogy mélyen belenőnek parazita-gyökereikkel a hajó testébe, minden lóbáló zsinór, kötélhágcsó, létra, otffejejtett gerenda, rögtönzött híd vagy támasztófa kétszer fordul elő, mint egy szótárban ugyanaz az értelem két nyelven: árnyékul és holdfényül. A levegő meleg, de ritka és nagy szemekben esik a hó: a hajó körül a szurokpengévé meredt víz oly csendesen feszül, hogy a hópolyhek pontosan azon a helyen maradnak, ahová éppen estek: egy ideig még láthatók a víz tükreán, amint szikraként még fehérebbé válnak egy pillanatra, hogy aztán elolvadjanak: az elolvadást valami kedves geometriai ágaskodás előzi meg – mikor a levegőben hintáztak, miniatűr és zöld parókaként, akkor csak kis kóc-csomók voltak, de mikor a vizet érintik szúrós csillagágaikkal, akár csak azok a táncosnők, akik üveg-színpadon baletteznek, hirtelen szabályos csillagokká, jeges aszteriszkszikrákká tisztulnak, hogy csak egy fekete köldök maradjon a helyükön a víz lomha testében, ott, ahol elnyelte őket az üveg-éhu éj. (...)

A lagúna végén, ott, ahol a széles kanálisba torkollik, kis sárga híd volt látható: ferde, félrecsúszott, dülöngélő híd, amelynél nem jutott az ember eszébe, hogy ennek praktikus értelme is lehet, hanem csak az óriási hajó valamilyen kiegészítéseként, párjaként volt felfogható, mint a víz feletti lebegés másik formája: a hajó is, a híd is nehézkes, otromba és lusta anyagból készültek, az egyik reverendaszerűen szélén-gombolt vaslemezekből, a másik egymáshoz szorított, és legyezőszerűen csak helyértékkel rendelkező kövekből, és mégis, az a fekete lazac-mauzóleum és az a citromsárga parabola-guignol sokkal teljesebben ábrázolták a lebegést, mint egy pehelykönnyű gondola, vagy vizet radirozó sirály.¹⁴

Ha megfigyeljük, a leírás nem egy látott tér képzeleten átszűrt visszaadására törekszik, épp ellenkezőleg: egy sosem látott, nem létező teret konstruál. Mindent a valószínűtlenségek halmozásával éri el a szöveg. Először is, efféle helyeken, azaz szűk lagúnadokkban még sosem építettek hajót. A tér nem erre szolgál, a hajókezdemény idegen ebben a térben. Ráadásul aránytalan is, mivel a környező házak fölé magasodik. Az idő is szokatlan erre a tevékenységre, kinek jutna eszébe velencei téli éjben hajót építeni? Ráadásul a legteljesebb tél van, mert havazik, ami ugyan Velencében is elképzelhető, azonban, bevallhatjuk, hogy Velencére gondolva nem a havazás képe jut eszünkbe elsőnek. A tél télieségét, hidegét mégis visszavonja a szöveg, mivel a havazás ellenére meleg van.

A holdfény adta árnyékok nem járulékosak, illékonyak, hanem „parazita-gyökerekkel” belenőnek a hajó testébe. Új szavak, módhatározók jönnek létre a különös megkettőzött térformák jelölésére: „árnyéku és holdfényű”.

Sorolhatnánk még a leírás valószínűtlenségeit (például a víz szurokpengeként mozdulatlan, a hídnak nincs praktikus értelme), de ennyiből is látható, hogy a leírás a valószínűtlent teszi a plasztikus leírás által valóságossá. Az eddig idézett Velence-leírások mindegyikében előbb van a valóságosan látott kép, amelyekre, mint egy árnyék vetül rá egy képzeleti kép. Ez a felderengő képzeleti kép, a mintha már jártam volna itt érzés adja a leírások személyességét, érzelmi erejét. Szentkuthynak ebben a leírásában fordított az irány: ilyen Velencét nem lehet tapasztalni a valóságban, de mégis létező. A kép diadala mindez, teljes valójában képzeleti teremtés.

Ez a teljes egészében képek felé fordulás Szentkuthy más témájú leírásaiban is jelen van. Az 1935-ben, mindjárt a Prae után, megjelent *Az egyetlen metafora felé* című naplójegyzeteket, elmélkedéseket tartalmazó kötetében egy helyütt a szobákról ír. Méghozzá arról, hogy nem találja a szobáját, nincsenek neki való terek, amelyben otthon érezné magát. „Engem terek tesznek (...) boldoggá, engem terek tesznek (...) boldogtalanná”¹⁵ – mondja, majd a szöveg hosszú, zsúfolt leírásai maguk is érthetővé teszik, miért is nem találni ilyen szobát. De a beszélő maga is kijelenti, hogy még nem látott ilyet. A kép szuverén volta ebben az esetben nem jelent győzelmet...

Mi van manapság?

■ Velence, ez a cölöpökkel alaposan aláúcolt város, manapság mintha megroppanni látszana. Míg turisták milliói keresik fel évente a világ minden tájáról, a helyi lakosság évről évre fogy. Jelenleg kb. 50 000 fő állandó lakosa van a városnak. Ráadásul nagy részük idős ember, akik már korukból kifolyólag is nehezen tolerálják a hőmpölygő emberáradatot. A városban szinte alig van közintézmény, minden talpalatnyi hely a vendéglátásnak, szállodáknak, éttermeknek, kávézóknak kell, no, meg az ajándékboltoknak, a *szuvenírgicc*snek. (Egyébként Bánki Éva fent említett Velence-regénye is említi a játszóterek hiányát, továbbá a vagyont érő ingatlanokban magukra maradt, láthatatlanná vált idős emberek jelenlétét, akiknek rokonai már csak a halálukat lesik.)

Kosztolányi, Szerb Antal, Szentkuthy hosszú, elidőző városlátogatásait az ún. hosszú hétvégés gyorsturizmus váltotta fel, amely globális szinten is uralkodó trenddé vált. Tegyük hozzá, az utazási irodák gyakran ebben a formában hirdetik meg ajánlataikat. Kinek van manapság ideje és főleg pénze Velencében hosszú heteket eltölteni? Más kérdés, hogy egy hétvégére a világ másik végéről átruccanó turista mit és mennyit fog fel a város gazdagságából, amikor épp csak a kötelező látnivalókon rohan át?

A helyi lakosság és a turisták arányának felbillenése más okból sem szerencsés. Az egyén itt csak egy tömeg része lehet, végül mindig be kell állni egy-egy embercsoportba, ha látni akar valamit. A turistákkal szemben a helyiekben viszont nyoma sincs kedvességnek. (Vagy legalább is magam nem tapasztaltam.) De hát a tömeggel szemben hogyan lehet kedvesnek, előzékenynek lenni? Kérhet-e még emberi segítséget, útbaigazítást a turista, amikor a dözsepalota előtt hosszan elnyúló, hőmpölygő embermasszát „kezelve” a kapuór 1-től 10-ig számol az ujjaival, majd újra leengedi a kerítést?

Ezt a mai, aprópénzre váltott Velencét tapasztalva jó visszahúzódni a bennünk élő emberléptékű városba. Belefeledkezni az irodalmi szövegek prizmáján megtörő fény ezernyi színébe. A bennünk élő *táj-kép* állandó jelenébe, ami érzelmi viszony nélkül nem élhet.

■ JEGYZETEK

1. Lásd az ún. téri fordulat jegyében született tanulmányokat, többek között: Papp Ágnes Klára: *A tér poétikája – A poétika tere. A századfordulós kisvárostól az ezredfordulós terekig a magyar irodalomban*. Károli Gáspár Református Egyetem – L'Harmattan, Bp., 2017.
2. Düll Andrea: *Helyek, tárgyak, viselkedés. Környezetpszichológiai tanulmányok*. L'Harmattan, Bp. 2009; Düll Andrea – Kovács Zoltán (szerk.): *Környezetpszichológiai szöveggyűjtemény*. Kosuth Egyetemi Kiadó, Debrecen, 1998.
3. Georg Simmel: *Velence*. In: Uő: *Velence, Firenze, Róma. Művészetelméleti írások* (ford. Berényi Gábor). Atlantisz (Medvetánc), Bp., 1990. 7–12.
4. Georg Simmel: *A táj filozófiája*. In: Uő: I. m. 99–110.
5. Uo. 105.
6. Uo. 107.
7. Gaston Bachelard: *A tér poétikája* (ford. Bereczki Péter). Kijarat, Bp. 2011.
8. Kosztolányi Dezső: *A velencei vándor*. In: Uő: *Velence* (szerk. Szigethy Gábor). Neumann Kht., Bp., 2003. web: <https://mek.oszk.hu/06000/06036/html/gmkosztolanyi0003.html>
9. Szerb Antal: *A harmadik torony*. Nyugat, 1936/10. web: <https://epa.oszk.hu/00000/00022/00609/19293.htm>
10. Uo. <https://epa.oszk.hu/00000/00022/00609/19294.htm>
11. Uo. <https://epa.oszk.hu/00000/00022/00609/19295.htm>
12. Szerb Antal: *Utas és holdvilág*.
13. Bánki Éva: *Telihold Velencében*. Jelenkor, Bp., 2020.
14. Szentkuthy Miklós: *Prae*.
15. Szentkuthy Miklós: *Az egyetlen metafora felé*. Királyi Magyar Egyetemi Nyomda, Bp., 1935. 70.



BAKK ÁGNES KAROLINA

FANTOMÉRINTÉS, AZAZ MILYEN LEHET A VIRTUÁLIS BOLDOGSÁGÉRZET?

Kísérleti tanulmány

■ Manapság rengeteg felmérés és tanulmány jelenik meg arról, hogy a mentális egészségünk állapota rohamos mértékben romlik, főképp a fiatal felnőttek esetében (Sapien Labs, 2022), és mennyire kevesen jutnak orvosi kezeléshez az affektív zavarban szenvedők közül. Ez a Covid-19-járvány utóhatásának is betudható, de sokszor a digitális eszközök és digitális közösségi platformok túlzott használata is okozhatja a rossz közérzetet vagy a mentális zavarokat. Viszont ugyanúgy, mint a videójátékok vélt vagy valós negatív hatása kapcsán, a digitális eszközök káros hatásáról is rengeteg vélemény kering. Míg a videójátékok kapcsán már kiderült, hogy azok nincsenek feltétlenül rossz hatással a fiatalok mentális jóllétére (Vuorre, et al. 2022), a digitális eszközök esetében a kérdés jóval komplexebb, hiszen rengeteg olyan szempontot érdemes figyelembe venni vizsgálatkor, mint az eltöltött idő, társadalmi elvárások stb. A virtuális valóság (virtual reality – VR) meg tapasztalását lehetővé tevő eszközök nagyobb fokú elterjedésével a kérdés még vitatottabbá vált, hiszen sok szempontból új, eddig még nem feltérképezett tapasztalati hatásai vannak. Bár egyre köznapiabbá válik ezek használata, annyira azonban még nem, hogy mélyreható felméréseket készíthessünk a virtuális valóság hatásáról. Rengeteg fiatal felhasználó él a VR adta le-

Köszönetnyilvánítás: a tanulmány elkészületét az ÚNKP-23-4-II Tudománnyal Fel! ösztöndíj támogatta.



...a virtuális valóság eszközei egy másodszintű valóság élményét tudják nyújtani, amelyek számos fizikai tevékenységet és jelenléte tudnak szimulálni, viszont a technológiai fejlettség még nem olyan mértékben előrehaladott, hogy az érintés érzetét is valószínűleg tudja reprodukálni az eszköz.

hetőségekkel, és használja is a szabadidő eltöltésére, kapcsolati háló építésére. A VR főképp vizuális és auditív ingereket ad, ezek erősítik az elmerülés (azaz az immerzió) érzetét, de emiatt sokszor csalódást is keltenek, mivel egyéb típusú inger képzésére viszonylag kevésbé képesek (pl. érintés).

Jelen tanulmányban arra teszek kísérletet, hogy leírjam miképpen találkozhat egy VR felhasználó a boldogságérzet egyik lehetséges forrásával, a szociális interakcióival és annak az egyik velejárójával, a fantomérintéssel. Megvizsgálom, hogy a társas érintkezés virtuális átélése miképpen segít az egyénnek boldogabbnak érezni magát, és ez miképp tekinthető egyfajta közösségi beteljesülésnek, amelyet a fantomérintés csak erősít. Körbejáróm a virtuális valóság mint technológia és mint elképzelés lehetőségeit, majd rövid áttekintést adok, hogy a közösségi VR-platformok miképpen facilitálják a társas kapcsolatokat. Emellett a kapcsolattartáshoz oly sokszor elengedhetetlen fizikai érintés lehetséges utáztatáról, a fantomérintés érzetéről is írok, amely egy kiváló átmeneti „gesztusnak” tekinthető. Ami azon túl, hogy a felhasználók számára gyakorta kínál fizikai érzetet (is), filozófiai szemszögből is valóságosnak tekinthető, mivel egy átmenetet kínálhat a virtuális valóság tapintásérzet-mentes világa és a valóságos érzetek között.

Mi az a boldogság?

■ Az emberiség egyik legrégebb megoldatlan kérdése a boldogság mibenlétének meghatározása. A filozófián túl számos művészeti alkotás is foglalkozik a problematikával: a boldogság mülékony mivoltával és interpretációjával is. Manapság egyre több megközelítés a boldogsághoz a jóllét fogalmát is erősen köti. Delle-Fave (2016) tanulmányában arról ír, hogy nincs egységes boldogságmeghatározás, mivel rengeteg kutatás inkább a boldogság forrásával, okaival, semmint magával a boldogság jellegével foglalkozik.

A szociológia meghatározása szerint a „boldogság” legfőbbképp az étellel való elégedettség szinonimájaként funkcionál, esetenként pedig az egyéni jóllétre (wellbeing) utal (Kahneman et al. 1999). A pszichológia megkülönbözteti az eudaimonikus és a hedonikus boldogságot. Az eudaimonikus boldogságot kutatók a fogalmat inkább a jóllét és a jó közérzet értelmében használják (Huta és Waterman, 2013), valamint az önkifejezés, a belső potenciálok kibontakoztatásának képességére és önmegvalósításra is utal (Waterman, 2008), míg a hedonikus boldogság a pillanat örömeire utal, és a kényelmet helyezi előtérbe, az élvezetek számának maximalizálásával, azaz az élet élvezetére vezeti vissza a boldogságot. Mind az eudaimonikus, mind a hedonikus boldogságnak számos forrása van, de ezek a boldogságforrások gyakorta és nagymértékben származnak a társas kapcsolatainkból (Kahneman et al. 1999), a közös élmények megszerzéséből.

Virtuális valóság – képzeletbeli másodlagos valóság?

■ A virtuális valóság mint elképzelés és mint technológia már régóta foglalkoztatja az emberiséget filozófiai és technológiai fejlesztés szempontjából is. Számos kortárs, a technológiai fejlődést a figyelem központjába helyező filozófus is foglalkozik a virtuális valóság képzetével. Pl. David Chalmers (2017) szerint a virtuális valóság nem egy másodosztályú valóság, viszont tekinthető egy másodsztintű realitásként. Ezt azzal indokolja, hogy a digitális entitások, azaz a virtuális objektumok (avatárok és virtuális tárgyak), amelyek ezekben a virtuális világokban találhatóak, bizonyos ok-okozati hatalommal rendelkeznek (más vir-

tuális objektumokat vagy felhasználókat befolyásolnak). Ez a valós hatás, amiért érdemes ugyanolyan figyelmet szentelni a virtuális környezetben zajló jelenségekre, interakciókra.

Azt az elképzelést, hogy egy virtuálisvalóság-környezetben bármit megtehetünk, akármilyen identitást felvehetünk, és akár párhuzamos életet is élhetünk vágyainknak megfelelően, régóta velünk van. Kiváló példa Janet Murray a *Hamlet on the Holodeck* című könyve (1977), amelyet Murray egy Star Trek-epizód leírásával indítja: Kathryn Janeway, a Voyager űrhajó kapitánya, kedvenc „holoregényét” kezdi el nézni, ezáltal belép egy viktoriánus stílusú jelenetbe. Janeway kapitánynak ez az illuzórikus világa valójában ugyanúgy működik, mint a valóságos világ, miközben bármikor megállíthatja, vagy újraindíthatja azt a főszereplő. Itt számos interaktív élményben van része, olyannyira, hogy akár meg is csókolhatja Lord Burleigh-t, vagy éppenséggel teázhat is. Hogy ezt átélje, Janewaynek nem kell interakcióba lépnie semmilyen eszközzel, hanem közvetlen hatással lehet a virtuális környezetére és „tapintható” élményeket él át, amelyek biztosítják számára a történetet immerzivitását.

A médiatechnológiák fejlődése, illetve a taktilis visszajelzések erősödése (és fontossága) rámutat arra, hogy az ingerek sokfélesége erősebb immerzív érzést is létrehozhat a hagyományos vizuális és auditív ingerekkel szemben. A virtuális valóság mint technológiai idea már a sztereoszkóp megalkotásakor felmerült. Sir Charles Wheatstone-t, a sztereoszkópia feltalálóját már 1840-ben elismerték a 3D-s „szemüveg” elődjének feltalálásáért. Egy évszázaddal később Morton Heilig is megalkotta a Sensorama nevű első „VR-gépet”, amely tulajdonképpen egy installációként működött, és egyszerre négy embert is be tudott fogadni, ahol az „élményszerzők” több érzékre is ható technológiai interface-en keresztül fogadhattak be vizuális, auditív elemeken túl vibrációval és illatanyagokkal tűzdelt élményeket. A VR-technológia folyamatosan „tökéletesedett”: az 1980-as években Jaron Lanier által társalapított VPL Research volt az egyik első cég, amely a VR-szemüvegeket és a hozzájuk kapcsolódó érzékelő kesztyűket kereskedelmi forgalomba is hozta, ám akkor a termékek magas ára miatt is a technológia nem tudott elterjedni a háztartásokban. Ekkoriban különböző VR-repülőszimulátorok is készültek, illetve a NASA is dolgozott különböző virtuálisvalóság-alapú fejlesztéseken. A 2010-es évek első felében az Oculus VR-szemüvegeket gyártó cég is berobbant a piacra, majd később a világ legnagyobb közösségi platformját üzemeltető cég meg is vásárolta az Oculus headseteket gyártó céget, és azóta a háztartások számára is elérhető áron lehet hozzájutni az eszközökhöz – nemcsak a tengeren túl, hanem térségünkben is. A Covid-19-járvány okozta karantén óta ezek a headsetek még elterjedtebbé váltak: a karantén időszaka alatt számos felhasználó töltötte szabadidejét VR-játékokkal, és élt közösségi élete ezeken a platformokon, ezáltal új barátokat és romantikus kapcsolatokat is kialakítva.

De milyen technikai feltételeknek kell megfelelnie ennek a technológiai környezetnek, hogy a virtuális valóság élményét nyújtsa? Frank Steinicke szerint ennek a technikai médiumnak három feltételnek kell eleget tennie: (i) valós idejű renderelési képesség (számítógépes grafikában a „renderelés” kifejezést egy olyan folyamat jelölésére használják, amely létrehozza a végső képet, az összes textúrával és megvilágítással egy 2D- vagy 3D-modell esetében) ii) valóstér-érzet, azaz a 3D-s tér a fej mozgásával változik, és aszerint mutatja az adott virtuális környezetet (ez a perspektivikus megjelenítés felerősíti az immerzió érzetét) és iii) valós interakcióra képesség, azaz a befogadó (élményszerző) agenciával

rendelkezik (azaz hatóerővel), és közvetlenül tud hatni/manipulálni a környezetére és a virtuális tárgyakra. (Steinicke 206, viii).

A VR ezen technológiai tulajdonságai lehetővé teszik, hogy számos virtuális környezet emberi érintkezésre és interakcióra is kínáljon lehetőséget. Bár a többfelhasználós VR-környezetekbe való belépéshez a felhasználók számára nem elég egy fejlett VR-szemüveg, hanem pl. jó internetkapcsolattal kell rendelkeznie.

VR közösségi platformok

■ A fentebbi technikai feltételek lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy beléphessenek különböző közösségi virtuális valóság (social VR vagy SVR) platformokra. Ezek az SVR-platformok főképp 2020 óta, a Covid-19-világjárvány kezdete óta terjedtek el, és azóta is egyre több felhasználó csatlakozik ezekhez. A közösségi VR olyan 3D-s virtuális tereket jelent, amelybe belépve a felhasználók VR-szemüvegen keresztül vagy más VR-eszköz (PC vagy esetenként mobiltelefon – amennyiben az adott platform elérhető ezeken az eszközökön is) segítségével interakcióba léphetnek egymással. Ez a számos felhasználót összekötő platform digitális társadalmi interakciókat és kommunikációt tesz lehetővé ún. *multiuser* (többfelhasználós) környezetben. Ezekben a terekben a felhasználók egymással találkozhatnak, és számos közösségi aktivitásban vesznek részt, például játszhatnak, dolgozhatnak, különböző 3D-s szobákat/világokat látogathatnak, és tanulhatnak is együtt. A szoftver és a felhasználói élmény kialakítása szempontjából a közösségi VR-terek hasonlóak a korábbi online kollaboratív terekhez, mint például a Second Life (Edd 2021). A közösségi VR-ban a felhasználók által használt 3D-avatárok növelik a megtestesülés és a jelenlét érzését, valamint mivel ezek az avatárok követik a felhasználók mozdulatait, ezért ágencia érzetét is keltik (Kilteni et al. 2015). Ez a megtestesülési érzet (the sense of embodiment) fokozhatja a felhasználók számára – a fizikai világhoz hasonlóan – a virtuális interperszonális kapcsolatok valóságélményét, ez pedig alkalmassá teszi a platformokat, hogy online barát- és társkereső funkciót is ellássanak, és online közösségekké is helyt adjanak.

Bár számos közösségi VR-platform létezik, a leghíresebbek közé tartozik a Facebook „hagyományos” közösségi platformot működtető Meta Horizon nevű alkalmazása, amely még nem érhető el a világ minden részén. A legelterjedtebb a VRChat alkalmazás, amely ingyenesen hozzáférhető, és már dokumentumfilm is készült róla *We Met in Virtual Reality* címmel (rendezője Joe Hunting). Utóbbi alkalmazás 2020 táján vált igazán közkedvelté, mivel könnyen és ingyenesen elérhető, és használatához nem szükséges semmilyen drágább felszerelés, pl. elérhető akár személyi számítógépről is. (Ugyanitt fontos megjegyezni, hogy számos VR-technikai eszköz le tud fordítani bizonyos virtuális gesztusokat fizikai (haptikus) visszajelzéssé, de a technológiai fejlettség, illetve az eszközök komerciális elérhetősége még viszonylag limitált).

Szociális kapcsolatok és identitás(ok)

■ Sherry Turkle a *Life on Screen* című könyvében megállapítja, hogy a virtuális világokban, úgymint a többfelhasználós barlangok, vagyis MUD-ok (Multi User Dungeon), a felhasználónak több identitás megalkotásának lehetőségét kínálják (Turkle 1997). Az elméletíró szerint ezek a világok az identitáskísérletek tereként is működhetnek; például a felhasználó kísérletezhet ezeken a platformokon különböző nemi identitások váltakoztatásával (az avatárok által), illetve azok rep-

rezenzálásának másokra gyakorolt hatásával. Divine Maloney doktori dolgozatában is hasonlóképpen ír ezekről, miszerint a jelenlegi közösségi VR-plattformok is a fiatalok és a fiatal felnőttek számára egyfajta identitáskipróbáló játszótérként is funkcionálhatnak, ahol biztonságos körülmények között kipróbálhatnak többféle viselkedést (Maloney, 2021). Ez azonban nem mentes az érzelmi és társadalmi kockázatoktól, ahogyan a fizikai valóságban sem.

A felhasználóknak lehet egy alternatív virtuális személyiségük, de az ön(újra)építés folyamata nem mindig egyértelmű. Freeman és Maloney (Freeman és Maloney 2021) ugyancsak mélyrehatóan tanulmányozta azt, hogy az online identitáskonstrukció miképpen befolyásolja a felhasználók identitását és mások megítélését. A szerzők rámutatnak arra, hogy bár az egyén VR-ban „alakított” identitása a saját egyedi, de némileg megváltozott, tetszetős változata, viszont ez általában a fizikai világbeli énjét valamiképpen felidézi. Ezt azért is fontos megjegyezni, mert az ismerős személyiségek némi komfortérzetet adnak. Ettől függetlenül a virtuális identitás megteremtése személyes döntéseken és technológiai lehetőségeken alapuló folyamat: az egyén megválaszthatja az önfeltárás mértékét (pl. azt, hogy milyen mértékben leplezi le vagy épp titkolja saját valós személyiségét, személyes adatait és fizikai külsejének jellemzőit), a virtuális személyiségeinek funkcióit (például, hogy szerepjátékra használja az avatárját vagy adott online társadalmi körökben szeretné, hogy az a kapcsolatteremtést elősegítse), valamint a VR-rendszerek funkcióinak segítségével a kívánt identitást is megkonstruálhatja (például azáltal, ha a testi fogyatékos, a sajátos nemű identitás vagy a külsőségek támogatottak lennének egy SVR-élmény avatártervezési fázisában) (Barak et al. 2008).

Maloney és társszerzői (2020) szerint az SVR-ben az önfeltárás segíthet a másokkal való kötelék kialakításában, emellett a virtuális társas kapcsolatok kialakításának és fenntartásának is fontos alappillére. Egyes felhasználók kevésbé tartják fontosnak a magánéletük, illetve adataik védelmét, így könnyebben adnak ki információt magukról, viszont ez sokszor ellentmondásos személyiségből is fakadhat. Ez a mechanizmus érvényes a fizikai személyes kapcsolatokra is: a személyes információink felfedése növeli a csoporton vagy kapcsolaton belüli kohéziót, és további intim információk megosztására sarkallja a társas interakció többi tagját is (Sykownik et al. 2022). Az önleleplezési stratégiákban számos eltérés figyelhető meg, ez a felhasználók kulturális háttéréből, illetve a különböző típusú személyiségekből is adódhat. A fentebb említett tanulmány azt is állítja, hogy „a közösségi VR biztosítja a másokkal való hiteles kapcsolatokhoz való hozzáférést a felhasználói szkepticizmus és az adatvédelmi aggályok ellenére”. Bár néhány személyes azonosítót, például a személynevet felhasználóként ritkán osztunk meg, de olyan részletek, mint a lakhely, származási ország, vallás, érdeklődési kör, illetve a személyes álmok és tervek gyakran elhangoznak.

Az információ átadása, a közös élmények, játékok, szabadidős tevékenységek mind erősítik a társas kohéziót, ám ez még így, az erősebb ingerekkel teli digitális/virtuális környezetben sem mindig bizonyul elégnek.

Virtuális valóság – fizikai valóság: eudaimonikus és hedonikus boldogság vagy annak illúziója

■ Mint fentebb már említettük, a virtuális valóság eszközei egy másodszintű valóság élményét tudják nyújtani, amelyek számos fizikai tevékenységet és jelenléte tudnak szimulálni, viszont a technológiai fejlettség még nem olyan mér-

tékben előrehaladott, hogy az érintés érzetét is valószerűen tudja reprodukálni az eszköz.

Az embereknek szükségük van a társas testi kapcsolatra, és ennek egyik fontos kifejezőeleme az egymás megérintése. Mivel ez a társadalmi interakcióink egyik legfontosabb része, ezért ennek hiánya rossz (köz)érzetet is okozhat (pl. Tiffany Field 2010). Az érintés „képes pozitív érzelmeket generálni és negatív érzelmeket modulálni, [és] negatív érzelmeket is képes generálni” (Hertenstein et al. 2006). Az érintés érzékelésének kérdése olyan problematika, amely a kereskedelmi célú szociális virtuálisvalóság-platformok kapcsán is felmerül. A fantomérintés, más néven illuzórikus érintésérzékelés (Škola et al. 2019), fantomérintés-illúzió (PTI) (Pilcanski et al. 2023), vagy fantomtapintás (PTS) (Chen et al. 2024) a VR-ben tapasztalt vizuális ingerek alapján érzékelt érintésszerű érzésként írható le. Bár a jelenségről még kevés információ áll rendelkezésünkre, de annyit tudunk, hogy sok esetben összefügg a felhasználó által a VR-ben eltöltött idő mértékével, valamint a felhasználó képzeletének intenzitásával és alkohol vagy drogok hatásával is (Huang et al. 2024). Míg egyes felhasználók arról számolnak be, hogy a környezet és a környezeti ingerek fantomérintés formájában is tapasztalhatók, az illuzórikus érintés leggyakoribb kiváltója az, ha más emberek/avatárok megérintik őket a közösségi VR-platformokon (Huang et al. Ibid.). Bár a VR-ben az auditív és vizuális ingereken kívül nincsen más ingerek (például tapintható, haptikus sem), a felhasználók arról számolnak be, hogy fantomérintés tapasztalása esetén „érezik”, ha valaki megérinti a testüket vagy az avatárjukat VR-ben. A felhasználók általában hő- vagy nyomásérzetről számolnak be (Alexdottir és Yang 2022). Leggyakrabban a fejen, arcon, vállon fordul elő, hogy érzékelik a fantomérintést, de gyakran említett kategória a „teljes test” is (Huang et al. 2024). Alexdottir és Yang szerint az emberek az érintés érzetét a testük azon részein érzik, ahol az idegvégződések sűrűn vannak (2022). A szerzők azt is megjegyzik, hogy kapcsolat van a felhasználó által használt avatár típusa és a virtuális érintés érzékelésének képessége között, azaz az avatár jellege befolyásolhatja, hogy melyik testrészünkön és miképpen érezhetünk egy adott fantomérintést.

Mint látható a fentebbiek alapján, a fantomérintés időnként az erős vizuális ingerek miatt, illetve akaratlagosan előidézett érzetként is megjelenhet. Mindkét esetben növelni tudja a felhasználók virtuális társas kapcsolatainak erősségét, esetenként a köteléket is köztük. Ez befolyásolhatja a boldogságérzetet, és ugyanúgy tud önbizalmat és elfogadottságot növelő ingerként szolgálni (amely az eudaimonikus jellegű boldogságérzet sajátossága), miközben élvezeti forrást is jelenthet (a hedonikus típusú boldogságértelmezés szerint). A jelenség újdonsága miatt tekinthetünk erre, mint egy új, önfelfedezésre is alkalmas jelenségre, amelyet a felhasználók gyakorta igényelnek, és ezáltal nagyobb figyelem is kerül a jó közérzetre, jóllétre.

Ez az érzet (illetve ennek az érzetnek az érzékelési képessége) ugyanakkor növelheti a felhasználóban a valahova tartozás és különlegesség érzését is, hiszen, akik átérzik (vagy azt vallják, hogy átérzik) a „beavatott” felhasználói körbe tartozónak számíthatnak, mivel felkészültek a virtuális valóságbeli „életükre” is – akár.

■ A fantomérintés a VR- és az avatártervezők számára nagyon is kurrens feladatot jelenthet, különösen, ha figyelembe vesszük, hogy a jelenség számos személyes felhasználói tulajdonsággal is kölcsönhatásban áll (például a felhasználók VR-szakértői szintjével, képzelőerejével és a tudatmódosító szerek használatával). Míg a virtuális valóság kapcsán a beleegyezés és a biztonság kérdését már rengeteg tanulmány vizsgálta, addig az még feltáratlan problematikának számít, hogy miképpen lehet beépíteni az élménytervezésbe a platformok spekulatív multiszenzoriális jellegét (pl. a fantomérintést) és ezáltal növelni a felhasználók boldogságérzetét. A fantomérintés rendkívül egyéni és sokrétű jelenség, és fontos elismerni a mentális egészségre gyakorolt hatását, valamint azt, hogy milyen etikai kérdéseket vet fel, amelyekkel a tervezőknek és a felhasználóknak is foglalkozniuk kell. Mindazonáltal a VR-eszközök és szimulált környezetek jövőbeli fejlődése, sőt elfogadottsága szempontjából központi jelentőségű, hogy a felhasználók számára biztosítani lehessen az érintés érzékelését.

■ KÖNYVÉSZET

Alexdottir, Sasha – Xiaosong, Yang: *Phantom Touch phenomenon as a manifestation of the Visual-Auditory-Tactile Synaesthesia and its impact on the users in virtual reality*. In: *2022 IEEE International Symposium on Mixed and Augmented Reality Adjunct (ISMAR-Adjunct)*. Singapore, Singapore: IEEE, 2022. 727–732.

Barak, Azy – Boniel-Nissim, Meyran – Suler, John: *Fostering empowerment in online support groups*. *Computers in Human Behavior* 2009/5. 1867–1883.

Chalmers, David J.: *The Virtual and the Real*. *Disputatio* 2017, 9 (46): 309–352.

Delle Fave, Antonella et al.: *Lay Definitions of Happiness across Nations: The Primacy of Inner Harmony and Relational Connectedness*. *Frontiers in psychology* 2016, vol. 7 30. doi:10.3389/fpsyg.2016.00030

Gent, Edd: *What Can the Metaverse Learn from Second Life*. *IEEE Spectrum*, 2021. Nov. 29. Online. <https://spectrum.ieee.org/metaverse-second-life>

Freeman, Guo and Divine Maloney: *Body, Avatar, and Me: The Presentation and Perception of Self in Social Virtual Reality*. In: *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.*, 2021, vol. 4, no. CSCW3, 1–27, doi: 10.1145/3432938.

Field, Tiffany. *Touch for socioemotional and physical well-being: A review*. *Developmental Review* 2010, 30(4), 367–383. doi:10.1016/j.dr.2011.01.001

Hertenstein, Matthew, Julie Verkamp, Alyssa M. Kerestes, and Rachel M. Holmes: *The Communicative Functions of Touch in Humans, Nonhuman Primates, and Rats: A Review and Synthesis of the Empirical Research*. In: *Genetic, Social, and General Psychology Monographs* 2006, vol. 132, no. 1, 5–94, Feb. 2006, doi: 10.3200/MONO.132.1.5-94.

Huang, Bingxi: *Examining Illusory Touch Perception in Virtual Reality among Virtual Reality Users*. *EHSS* 2024, vol. 26, 1075–1080, doi: 10.54097/a9tyq152.

Huta Veronika, Waterman Alan. S. *Eudamonia and its distinction from hedonia: developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions*. *J. Happiness Stud.* 2014, 15, 1425–1456. Doi: 10.1007/s10902-013-9485-0

Kahneman, Daniel, Edward Diener, és Norbert Schwarz, eds.: *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation, 1999.

Kilteni, Katerina, Ilias Bergstrom, és Mel Slater: “Drumming in Immersive Virtual Reality: The Body Shapes the Way We Play,” *IEEE Trans. Visual. Comput. Graphics* 2013, vol. 19, no. 4, 597–605, doi: 10.1109/TVCG.2013.29.

Maloney, Divine, Samaneh Zamanifard, és G. Freeman: *Anonymity vs. Familiarity: Self-Disclosure and Privacy in Social Virtual Reality*. In *26th ACM Symposium on Virtual Reality Software and Technology, Virtual Event Canada: ACM* 2020, 1–9. doi: 10.1145/3385956.3418967.

Maloney, Divine: *A Youthful Metaverse: Towards Designing Safe, Equitable, and Emotionally Fulfilling Social Virtual Reality Spaces for Younger Users*. Doktori disszertáció, 2021. https://tigerprints.clemson.edu/all_dissertations/2931

Murray, Janet Horowitz: *Hamlet on the Holodeck: the Future of Narrative in Cyberspace*. New York: Free Press, 1997.

Pilacinski, Artur, Marita Metzler, és Christian Klaes: *Phantom touch illusion, an unexpected phenomenological effect of tactile gating in the absence of tactile stimulation*. *Sci Rep* 2023, vol. 13, no. 1, doi: 10.1038/s41598-023-42683-0.

Chen, Qijia Michiel Spapé, és Giulio Jacucci: *Understanding Phantom Tactile Sensation on Commercially Available Social Virtual Reality Platforms*, *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact.* 2024, vol. 8, no. CSCW1, 1–22, doi: 10.1145/3637418.

Sapien Labs: *Mental State of the World 2022*. Online kiadás, 2022. <https://mentalstateoftheworld.report/>

Škola, Filip és Fortis Liarokapis: *Examining and Enhancing the Illusory Touch Perception in Virtual Reality Using Non-Invasive Brain Stimulation*. In *Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems 2019*, Glasgow Scotland UK: ACM, 1–12. doi: 10.1145/3290605.3300477.

Steinicke, Frank. *Being Really Virtual*. Cham:Switzerland, 2016. Springer.

Sykownik, Philipp, Divine Maloney, Guo Freeman, és Maic Masuch: *Something Personal from the Metaverse: Goals, Topics, and Contextual Factors of Self-Disclosure in Commercial Social VR*. In *CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, New Orleans 2022 LA USA: ACM, 1–17. doi: 10.1145/3491102.3502008.

Turkle, Sherry: *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet*. New York: Simon & Schuster, 1997.

Vuore Matti, Johannes Niklas, Magnusson Kristoffer, Przybylski Andrew: *Time spent playing video games is unlikely to impact well-being*. *Research Society Open Sci.* 2022 Jul 27; 9(7): 220411. doi: 10.1098/rsos.220411.

Waterman, Alan S: *Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective*. *The Journal of Positive Psychology* 2008 3 (4): 234–52. doi:10.1080/17439760802303002.



DIMÉNY-VARGA TÜNDE

KULINÁRIS ÖRÖMEINK –

a táplálék, a főzés, az evés hatása a mentális jóllétünkre

Enni jó. A táplálkozás által átélt öröm általános emberi tapasztalat. Ennek ellenére mind a táplálkozás pozitív vonatkozásai, mind pedig az öröm természete viszonylag új keletű témái a pszichológiai kutatásoknak. Sokkal több adat áll rendelkezésünkre hangulati és táplálkozási zavarokról, mind arról a jóleső érzésről, ami gyakran visszaterel minket a konyhába vagy egy étterembe, és túlmutat az éhség csillapításán. Hogyan kapcsolódik a pozitív érzelmek és a táplálkozás tematikája, és mit tud erről a viszonylag fiatal tudományág, a gasztropszichológia?

A boldogság a szubjektív jóllét állapota, amely magába foglalja az étellel való elégedettséget, továbbá jellemző rá a pozitív érzelmek magas, valamint a negatív érzelmek alacsony szintje.¹ Az emberek nagyon különböznek abban, hogy mi teszi őket boldoggá: vannak, akik a pozitív érzelmek megélését keresik mindenáron. Azonban pozitív érzelmeket akkor is átélhetünk, mintegy mellékesen, ha teljesen elmerülünk egy tevékenységben. Sokaknak a munka vagy egy hobbi által adatik meg ez. Örömet adhat az is, ha olyan életet élünk, amely túlmutat önmagunkon.²

A főzés és az evés sok lehetőséget kínál az öröm átélésére, bár tény, hogy ellentétes irányú érzelmek is kapcsolódhatnak ezen tevékenységekhez. Kimondottan örömgyilkos tud lenni, ha a főzés olyan kötelező rutintevékenységgé válik, amelyet nehéz beilleszteni a zsúfolt min-



**A lassú, úgynevezett
mindful evésnek tehát
nemcsak egészségvédő
hatása van, hanem
lehetővé teszi, hogy
valóban értékelni,
élvezni tudjuk az ételek
minden aspektusát:
a látványt, a hangha-
tásokat (ha vannak), az
illatot, a hőmérsékle-
tet, a textúrát és nem
utolsósorban az ízeket...**

dennapokba. Illetve az étkezés, az ételek démonizálása – amelyet olyan nyelvi kifejezésekben érhetünk tetten, mint például a „bűnözés” kifejezés használata egy sütemény elfogyasztása esetén – is az öröm megélése ellen hat.

Az étkezés, az ételek a mindennapjaink szerves részei, naponta többször is kellemes élményben lehet részünk általuk, ha a fókusz megfelelően állítjuk be.

Örömet adó ételek

■ Az étel az ember számára régóta nemcsak a túlélést szolgálja, a táplálék egyúttal örömforrás is lehet. Vannak ételek, amelyek bizonyítottan hangulatjavító hatással bírnak, bár ezek nem feltétlenül azok, amelyekhez akkor nyúlunk, ha lehagoltak vagy feszültek vagyunk. Rossz érzéseinket pillanatnyilag enyhíthetjük tortával, fagyival vagy egy nagy tál spagettivel, a tudomány jelenlegi állása szerint azonban hosszú távon jobban járunk, ha inkább az egészséges ételeket részesítjük előnyben.³

Azok az alapanyagok, amelyeket ma a tudomány egészségesnek tart, pozitívan járulnak hozzá az agyi funkciók működéséhez. Rendszeres fogyasztásuk jókékonan hat nemcsak a kognitív működésre, de a hangulatunkra is.⁴ Ilyen például a magas kakaótartalmú csokoládé, az omega-3 zsírsavakat tartalmazó halfélék, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek és a gyümölcsök (kiemelten a bogyós gyümölcsök), az olajos magvak, az olívaolaj a tojás, a babfélék, a kávé és a tea.⁵ Ezzel szemben a feldolgozott, finomított cukrot és lisztneműeket tartalmazó ételek fogyasztása hosszú távon nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészségünknek sem tesz jót.⁶

A többnemzetiségű mintán felvett és utánkövetéses, holland HELIUS kutatás (Healthy Life in an Urban Setting)⁷ arra jutott, hogy a magas zsírtartalmú ételek és magas cukortartalmú ételek rendszeres, együttes fogyasztása növeli a depresszió kialakulásának az esélyét.⁸ A varsói Élettudományi Egyetem kutatása, amely majdnem 6000 szakcikk metaanalízisén alapul, arra jutott, hogy a magas arányú zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint az optimizmus és énhatékonyság között pozitív összefüggés van.⁹

Azonban nemcsak az egyes alapanyagok, hanem bizonyos ételtechnológiai eljárások is hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jobb hangulatunk legyen. A fermentált ételek rendszeres fogyasztása például bizonyítottan csökkenti az észlelt stressz mennyiségét. A tejsavas erjesztéssel készülő ételek, mint a kovászos kenyér, a sajtok, a savanyúságok, a joghurt, a kefir, a bor vagy az egzotikusnak számító kombucha, tofu, miso paszta, és az olívaolaj mind-mind jókékonan hatnak a testi-lelki egészségünkre. A kettő ugyanis szorosan összefügg, és nem csak a józan ész mondatja ezt velünk, hanem a legújabb, mikrobiomról szóló kutatások is.¹⁰

A mikrobiom az emésztőrendszerünkben található jótékony baktériumok összessége, amelyek a bolygóidegen keresztül közvetlen kapcsolatban vannak az aggyal, az ún. bél-agy tengely mentén.¹¹ A táplálékkal bevitt tápanyagok viszonylag gyorsan képesek hatást gyakorolni a hangulatunkra, és ez fordított irányban is működik: a hangulatunk befolyásolja az emésztésünket. A szerotoninkészletünk 95%-a, immunsejtjeink jó része a beleinkben található, nem beszélve a szintén itt található majd 100 millió idegsejtről. Nem véletlen tehát, hogy újabban ezért a belek a második agy névre is rászolgáltak. Nem mindegy hát, mivel tápláljuk ezt az egyáltalán nem másodrendű szervünket.¹²

Azonban nemcsak az egyes élelmiszerek, hanem a táplálkozási mód is befolyásolja a hangulatunkat. A SMILES kutatás, amely egy 12 hetes vizsgálat során két részre osztotta a résztvevőket úgy, hogy az egyik csoport tagjai diétetikai által összeállított étrendet követtek, például arra jutott, hogy mediterrán diétával mintegy 32%-kal csökken a szorongásos és depressziós tünetek aránya.¹³ Ezért manapság a hangulati zavarok komplex kezelése magába foglalja a táplálkozás (és a mozgás) felülvizsgálatát, optimális tervezését. A jó étel felkutatása, kiválasztása, elkészítése időigényes, de semmivel sem összehasonlítható a nap érlelte eper vagy paradicsom íze, amelyet frissen leszedve, még a kertben fogyasztunk el a lehető legmegfelelőbb hőmérsékleten. Manapság ugyan egész évben hozzájutunk szinte minden zöldséghez vagy gyümölcshöz, de az ipari termesztés méretes és tökéletes példányai gyakran csalódást okoznak, és óhatatlanul előhívják a nosztalgiát, a vágyakozást a gyermekkor semmivel össze nem hasonlítható ízei, ételei iránt. Talán nem is gondolnánk, de összefüggés van az első ételemlékünk és a rugalmas alkalmazkodóképességünk között. A kutatások szerint azok, akiknek az első ételhez köthető emléke pozitív érzelmeket hordoz, reziliensebbek, mint a nem ilyen szerencsés társaik.

Jelenlét a főzésben

■ Az utóbbi években bizonyos körökben újra népszerűbbé vált az otthoni főzés, de az alapanyagok előállítása, a kertészkedés és a gazdálkodás is. Ennek oka egyrészt a tudatos fogyasztói magatartás térnyerése, másrészt pedig a főzőműsorokból leszivárgó mintakövetés és élménykeresés. A tendencia erősödéséhez a koronavírus-járvány is hozzájárult.

Ha mindennapi kötelességeként tekintünk a főzésre, vagy a fine dining konyhák kulisszái mögé tekintünk, az a meggyőződés alakulhat ki bennünk, hogy ez a tevékenység a legkevésbé sem örömteli. Pedig a sütés-főzésnek rengeteg olyan aspektusa van, amelyek mindennapi boldogságforrásként szolgálhatnak. Ehhez kell némi fókuszváltás, tudatosság, de ez a lehetőség szinte mindenki számára adott. Nem véletlen, hogy külföldön egyre elterjedtebbek a főzésalapú önismerteti vagy művészetterápiás csoportok.

A tudatos főzés a tervezéssel kezdődik, melynek fontos rendező elve a szezonális, a helyi alapanyagok előnyben részesítése, a változatosságra törekvés, valamint az egyéni és családi igények figyelembevétele. A menü megtervezésével töltött idő kicsit olyan, mint amikor nyaralást tervezünk: lélekben már ott vagyunk, benne vagyunk, a tervezéssel töltött idő is az élmény része. A menü sor mentális elővételezése az agyunk számára jutalmazó jellegű lehet. Az elmentett Excel-táblázatok pedig kapaszkodót nyújthatnak olykor a „mit is főzzek?” dilemmára.

A tervezést az alapanyagok beszerzése követi, melynek talán a legörömtelibb változata a piacra járás. Ez ugyanis nem csupán vásárlás: itt első kézből jutunk információhoz a termékeket illetően, de a piac kapcsolódási lehetőség és multiszenzoriális élmény is. Még akkor is, ha nem vásárolunk, csupán nézelődünk, hagyjuk magunkat elárasztani a különféle érzékszervi modalitásokkal, ahogy azt a külföldi piacokon szoktuk. A nem vásárlás is okozhat elégedettséget, örömet, ilyen például az, amikor tudatosan abból főzünk, ami van otthon. Ilyenkor a kreativitásunk kaphat nagyobb teret.

A főzés maga tökéletes mindfulness tevékenység lehet, ha megtanulunk jelen lenni közben.¹⁴ Ahogy zöldséget hámozunk, gyümölcsöt darabolunk, húst szeletelünk vagy tésztát gyúrunk, lényeges, hogy minden érzékszervünkkel átéljük azt: lássuk a színeket, a változó formákat, halljuk a keletkező hangokat, érezzük a különféle textúrákat, hőmérsékleteket, a felszabaduló illatokat, és kóstoljunk ráérősen. Közben reflektálhatunk arra, milyen érzések, gondolatok, emlékek jönnek elő, a testünk hogyan reagál minderre. Nem minden főzés tud mindfulness tevékenységgé válni, de a tudatos jelenlétnek a konyhában is jótékony hatása van, nemcsak a fotelben vagy a jógamatracon.¹⁵

A mindfulness alapú főzés közelebb visz minket ahhoz, hogy a főzés ún. flow-, vagyis áramlatélménnyé váljon.¹⁶ Ehhez is szükséges a teljes valónkkal való jelenlét, de az is, hogy szabadon átélhessük a kísérletezés, felfedezés örömét, legyen valamennyire kihívásjellege a tevékenységnek, amelyet sikeresen elvégezve gazdagodhatunk. Az ilyen típusú főzés során nemcsak a konyhai készségeink, hanem az önbizalmunk, önértékelésünk is pozitív irányba változik.

Azonban nemcsak a kihívások vagy a kreatív feladatok által élhetünk át örömet a konyhában, hanem a repetitív tevékenységek révén is. Egy zöldségleves elkészítése a századik alkalommal már nem jelent kihívást, ellenben megnyugtató és jutalmazó jellegű, mert garantálja a sikert és az ismerősség és otthonosság érzését. Az ilyen típusú főzéshez kell némi lelassulás, elcsendesedés, és a külső-belső, zavaró tényezők kizárása. Ha a figyelmünket nem tereljük el – zenével, podcastek hallgatásával, telefonálással – hanem rátereljük az éppen végzett mozzanatokra, összhangba kerülünk önmagunkkal, és az egész tevékenység megerősítőbb jellegű lesz. A tevékenységben – így a sütés-főzésben – való elmerülés pedig bizonyítottan csökkenti a stresszszintet, már csak ezért is érdemes szívvel-lélekkel tenni.

Főzés során kiélhetjük gondoskodási szükségletünket, de szereteteink kedvenc ételeit elkészítve nemcsak őket, a kapcsolatunkat is tápláljuk. Így a főzés túlmutat önmagunkon, egyfajta kommunikációs csatorna is, amely által azt üzenjük: „szeretlek”, „fontos vagy nekem”. Ha pedig egyedül vagyunk, és csak magunknak főzünk, ugyanezen üzenetek érvényesek.

A sütés-főzés pedig nem utolsósorban játék és tanulás a szó legnemesebb, a személyiséget gazdagító, tápláló értelmében. A Gallup Intézet 2022-es, 142 országra kiterjedő felmérése szerint 10-ből 6 ember szeret főzni, és azok, akik szeretnek főzni, jobban élvezik az életet, ami a pszichés jóllétükben is megmutatkozik.¹⁷

Étkezés mint örömforrás

■ Az étel elfogyasztásának mikéntje is hatással lehet a hangulatunkra. Nem mindegy ugyanis, hogy képernyő-nézegetés vagy vezetés közben, éppen rohanva valahová, mintegy mellékesen eszünk, vagy a táplálkozás a fő tevékenység. Ha a táplálkozás csak üzemanyagpótlásként szolgálna, elég lenne (a jövőben) bekapkodni néhány tablettát. De a táplálkozás maga is örömforrás, élvezeti értékkel bír, az ízek harmóniája, a textúrák, s ugye maga a változatosság is gyönyörködtet.

Az étkezés mellékessé válása a felgyorsult életvitellel, a gyors evéssel is összefügg, ez pedig gyakran együtt jár az elhízással, ugyanis minimum 20 perc kell az agyunknak, hogy észlelje és jelezze a jóllakottságot.¹⁸ Ha ennél rövidebb

idő alatt eszünk, elképzelhető, hogy több ételt veszünk magunkhoz, mint amennyire valójában szükségünk van.

A lassú, úgynevezett mindful evésnek tehát nemcsak egészségvédő hatása van, hanem lehetővé teszi, hogy valóban értékelni, élvezni tudjuk az ételek minden aspektusát: a látványt, a hanghatásokat (ha vannak), az illatot, a hőmérsékletet, a textúrát és nem utolsósorban az ízeket, amelyek még egy-egy ételen belül is változatosak lehetnek. Tulajdonképpen az ízlelés az az érzékszervi modalitás – utal rá Hamvas Béla *A bor filozófiája* című művében –, amely a legközvetlenebb kapcsolatot feltételezi az érzékelés tárgya és az érzékszerv között.¹⁹ Ha úgy érezzük, hogy túl távol kerültünk az étel élvezetének ettől a lassú módjától, érdemes megismerni egy egyszerű mindfulness gyakorlatot, az úgynevezett „maszolameditációt”, amellyel újratanulhatók az ízlelés alapjai.²⁰

Együtt (l)enni

■ Vannak örömet adó ételek, öröm lehet a főzés és maga a táplálkozás is, de mindezek hatását fokozni tudja a másokkal való együttlét. Az étel megosztása mindig jelen volt a történelem során, és saját élettörténetünkéből is rengeteg példát hozhatunk, iskoláskorunk elfelezett almáitól, a szerelmünknek főzött vacsorán át a barátokkal töltött közös örömfőzéseikig.²¹

A Gallup Intézet fent említett kutatása arra a következtetésre jutott, hogy azok az emberek, akik gyakran esznek együtt másokkal, szorosabb szociális hálójával, jobb egészségi mutatókkal rendelkeznek, és több pozitív érzelmet élnek át, mint azok, akikre nem jellemzők a közös étkezések. Ez a tendencia tulajdonképpen már kora gyermekkortól mérhető: azok a gyerekek, akik rendszeresen – naponta legalább egyszer – együtt étkeznek a családjukkal, boldogabbak, és nem mellékesen jobban tanulnak, valamint kevésbé hajlamosak az elhízásra.

Az együtt elköltött ételnek, a család étkezési hagyományainak, az ünnepek gasztronómiai vonatkozásainak, a családra jellemző ételeknek erős identitásképző, családi kohéziót erősítő szerepük van. A családdal kapcsolatos emlékeink jó része ételekhez, étkezésekhez, ünnepekhez köthető, sőt mindenki tapasztalta már a Proust-hatást, vagyis az illatindukált autobiografikus memória létét, amikor egy-egy gyermekkori illat vagy íz részletes kora gyermekkori emlékezésfolyamatot képes elindítani bennünk.²²

Az ételek, étkezés potenciális örömfokozó hatását érdemes tudatosabban használni. Ezért jó, ha minél folyékonyabban beszéljük a gasztronómiai anyanyelvünket, s emellé nem árt némi „gasztronómiai idegen nyelv” tudása sem. A kettő nem zárja ki egymást, sőt ezáltal gasztronómiai örömtérképünk csak gazdagodik.

■ JEGYZETEK

1. Balogh Béla – Dr. Szondy Máté – Pauliny Tamás–Popper Péter: *A boldogság nyomában*. Jaffa Kiadó, Budapest, 2009. 41.
2. Szondy Máté: *A boldogság tudománya*. Jaffa Kiadó, Budapest, 2010. 25.
3. Czeucz Fruzsina: *Terítéken a lélek*. HVG Könyvek, Budapest, 2022. 43.
4. Howard E. LeWine: *Foods linked to better brainpower*. Harvard Health Publishing, April 3, 2024. web: <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower> (2024. 09. 15)
5. Selvaraju Subash – Musthafa Mohamed Essa – Samir Al-Adawi – Mushtaq A. Memon – Thamilarasan Manivasagam – Mohammed Akbar: *Neuroprotective effects of berry fruits on*

- neurodegenerative diseases*. Neural Regeneration Research. 2014/16. 1557–1566. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/> (2024. 09. 15)
6. Lana Burgess: *12 foods to boost brain function*. Medical News Today. March 13, 2023. web: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324044#summary> (2024. 09. 15)
7. Marieke B Snijder – Henrike Galenkamp – Maria Prins – Eske M Derks – Ron J G Peters – Aeilko H Zwinderman – Karien Stronks: *The Healthy Life in an Urban Setting (HELIUS) study in Amsterdam, The Netherlands: cohort update 2024 and key findings*. MedRxiv. July 16, 2024. web: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2024.07.16.24310494v1.full> (2024. 09. 15)
8. Esther Vermeulen – Karien Stronks – Marieke B Snijder – Aart H Schene – Anja Lok – Jeanne H de Vries – Marjolein Visser – Ingeborg A Brouwer – Mary Nicolaou: *A combined high-sugar and high-saturated-fat dietary pattern is associated with more depressive symptoms in a multi-ethnic population: the HELIUS (Healthy Life in an Urban Setting) study*. Public Health Nutr. 2017/13. 2374–2382. web: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28724468/> (2024. 09. 15)
9. Dominika G³bska – Dominika Guzek – Barbara Groele – Krystyna Gutkowska : *Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review*. *Nutrients*. 2020/1. 115. web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019743/> (2024. 09. 15)
10. Kirsten Berding et al.: *Feed your microbes to deal with stress: a psychobiotic diet impacts microbial stability and perceived stress in a healthy adult population*. *Molecular Psychiatry*. 2023/2. 601–610. web: <https://www.nature.com/articles/s41380-022-01817-y> (2024. 09. 15)
11. John F. Cryan et al.: *The Microbiota-Gut-Brain Axis*. *Physiological Reviews*. 2019/4. 1877–2013. <https://journals.physiology.org/doi/epdf/10.1152/physrev.00018.2018> (2024. 09. 15)
12. Dr. Emeran Mayer: *A bél-agy kapcsolatok*. Kulcslyuk Kiadó, Bp., 2024. 44.
13. Felice N. Jacka et al.: *The SMILES trial: an important first step*. *BMC Med*. 2018/1. 237. web: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30591059/> (2024. 09. 15)
14. John Teasdale – Mark Williams – Zindel Segal: *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*. Kulcslyuk Kiadó, Bp., 2016. 51.
15. Christian H. Jordan – Wan Wang – Linda R. Donatoni – Brian P. Meier: *Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior*. *Personality and Individual Differences*. 2014. Vol. 68. 107–111. web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914002396> (2024. 09. 15)
16. Csíkszentmihályi Mihály: *Flow-az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997. 113.
17. Andrew Dugan: *Cooking and Eating Together: Key Ingredients for Wellbeing?* Gallup Blog, 2023. 11. 30. web: <https://news.gallup.com/opinion/gallup/544667/cooking-eating-together-key-ingredients-wellbeing.aspx> (2024. 09. 15)
18. Czecz Fruzsina: i. m. 66.
19. Hamvas Béla: *A bor filozófiája*. Medio Kiadó, Budapest, 2010. 17.
20. Semmelweis Mindfulness Központ: *Mazsolameditáció (tudatos jelenlét meditáció Dr. Perczel-Forintos Dórával)*. web: <https://www.youtube.com/watch?v=EBjnqncuSGE> (2024. 09. 15)
21. Sármany Erika: *Együtt enni: öröm!* National Geographic, 2014. 12. 04. web: <https://ng.24.hu/magazin/2014/12/04/egyutt-enni-orom/> (2024. 09. 15)
22. Simon Chu – John J. Downes: *Odour-evoked Autobiographical Memories: Psychological Investigations of Proustian Phenomena*. *Chemical Senses*. 2000/1. 111–116. web: <https://academic.oup.com/chemse/article/25/1/111/345723> (2024. 09. 15)

BOTHÁZI MÁRIA

VÁLTOZATOK BOLDOSÁGRA

■ Az a szó, hogy boldogság, a rendszerváltás előtt valahogy nem volt benne a szótárunkban. Nem tudunk visszaemlékezni olyasmire, hogy valaki arra törekedjen, hogy boldog legyen. Különösen a Székelyföldön. Ott egészen idegennek hatott volna, ha valaki boldog, vagy az akar lenni, és ezt el is mondja. Talán mert egyáltalán nem tűnt lehetségesnek az ilyesmi azokban az időkben, minek is nyomasztotta volna magát vele az ember. Sok mindennel szembe kellett nézni, na, de a boldogság súlyos hiányával szerencsére nem. Sokat segít az emberen a hétköznapokban azért, ha nem kell boldognak lennie. Mondhatnánk, hogy felszabadító állapot, de tulajdonképpen nem az, mert ha valaki nem tudja, hogy ilyesmivel törődni kell, hogy boldogság, akkor nem is számol vele.

Mert a rendszerváltás előtt nem kellett arra törekedni, hogy boldog élet. Az élet olyan volt, amilyen. És hát mindenkié olyan volt, amilyen, talán ezért volt elviselhető. Amikor a napi létfenntartás kihívásaival bajlódik naphosszat az ember, a boldogság határai beszűkülnek, a fogalom más szavakban ölt testet, olyanokban, hogy jóllakottság, fűtés, villany vagy megfogható dolgokban akár: vaj, hús, meleg víz, új cipő. És ami azt illeti, a boldogtalanság határai is kitágulnak, messzibbre kerülnek ilyenkor. A létfenntartáshoz vezető út fáradalmi például nem részei a boldogtalanságnak, hanem inkább a cél elérésének természetes velejárói. Ahol boldognak lenni nehéz, ott boldogtalannak lenni sem olyan könnyű. Edzettebb a test és edzettebb a lélek ilyenkor.



Egy idő után már nem lehetett egy buszos nyugati utazással sem boldognak lenni, amely során szendvicseken él az ember, a boldog utazás egy ideje repülön történik, és legalább három-, de inkább négycsillagos szállodai szobák és vendéglői ebédek-vacsorák kísérik.

Ha ma azt mondaná nekünk valaki, hogy kézzel vagy nem automata mosógéppel kell kimosnunk egy négytagú család heti szennyesét, miután nyolc órán át fizikai munkát végeztünk egy huzatos gyártelepen, valószínűleg kétségbeesnénk. Anyáink nem az igénybevételtől keseregtek, hanem attól, ha mégsem adták meg a meleg vizet, ahogyan az aznapra várható lett volna. Ha sikerült mosni, már nem voltak boldogtalanok. A fáradsággal, a mérhetetlen igénybevétellel nem is törődtek. És ugyanígy: nem a többórás sorbanállástól, hanem a sorbanállás sikertelenségétől, nem a főzéstől, hanem a hozzávalók hiányától aggódtak, nem a borzasztóan zsúfolt busztól törtek le, hanem attól, ha nem értek fel rá még az ajtóban lógva se. Ha a megmaradásért küzd az ember, maga a küzdelem másodlagossá válik, az eredmény lesz a lényeg.

A megmaradás és a küszködés kéz a kézben járnak, ahol meg kell maradni, ott szembe kell nézni a nehézségekkel, ez természetes. Így volt ez a kilencvenes években is. Akkor már nemzeti megmaradás lehetett belőle, amiért – való igaz – küzdeni kellett. Előbb természetes volt, később elvárásá lett, hogy a küzdelem mikéntje háttérbe szoruljon, a küzdelem magától értetődővé vált, azok feladataként tekintettek rá, akikre kiméretett: tanárok, írók, mérnökök és más értelmiségiek vívtak intézményekért, kétnyelvű táblákért, lapokért, kiadványokért, kiadókért és nemzeti ügyekért emberfeletti harcot szinte lemondva saját magukról, életükről, szabadidejükről, juttatások nélkül, gyötrelmes anyagi körülmények között, nem ritkán a létminimumon tengődve, és erről nem beszélve, mert a kor-szellem úgy kívánta, hogy ez ne legyen lényeges.

A nyolcvanas-kilencvenes évekre visszagondolva nem emlékszünk arra sem, hogy olyasmiről, hogy boldog házasság, szó esett volna a környezetünkben. A boldogság a házasságban sem volt elvárás, ha ilyesmi ritkán mégis megesett, az emberek úgy fogalmaztak: szépen élnek, jól megvannak, szép család. Ha egy házasság úgy sikerült, hogy senki nem ivott benne, a férfi nem verekedett, hazaadta a pénzt, azaz a nővel együtt betette a közös kasszába, nem volt benne verbális agresszió, se megcsalás, azzal már teljesen elégedettnek lehetett lenni. Az ilyen házasságban élő nők – kevesen voltak egyébként – nagyon szerencsésnek érezték magukat, a férjeiket úgy emlegették: rendes ember. Szívesen házimunkáztak, és vitték a gyermeknevelés terhét is akár egyedül, ha nyugodt otthonba térhettek haza. Igen, talán a nyugalom volt egyenlő a boldogsággal ezekben a házasságokban, az, ha gyomorideg nélkül lehetett létezni bennük.

A rendszerváltás alatt azért rövid ideig megtapasztalhattuk, hogy létezik a boldogság. A forradalom napjait áthatotta az eufória, az emberek hirtelen elkezdtek mosolyogni, szeretni kezdték egymást és ölelkeztek. Erdélyben az emberek azelőtt nem ölelkeztek, ha találkoztak, és aztán utána sem. Ma a fiatalok gyakran öleléssel köszöntik egymást, kicsit furcsán, idegenkedve is néznek rájuk az idősebbek. A rendszerváltás napjaiban, első heteiben úgy tűnt, a szabadság a boldogság. Aztán kiderült, hogy a puszta szabadság nem elég a boldogsághoz. Kiderült, tanulni kell a szabadnak levést, a szabadságban való lét nem magától értetődő. Kiderült, sok lehetőség van a szabadságban, és sok lehetőség a tévedésre. Kiderült, a szabadságban van lehetőség a boldogságra. Aztán kiderült, ezeket a lehetőségeket elvárások hatják át, a külvilágból lehet azt megtudni, hogy mitől lehet valaki boldog. Tévéműsorokat megszakító reklámokból, filmekből, a médiából, mindenhol, ahol megfordul az ember.

Ahogy a boldogság egyre közelebb került hozzánk, a határai egyre távolodtak. Eleinte még egy rúd könnyen megvett szalámitól, egy színes női magazin-

tól, egy tévéreklámban látott termék megvételétől, a Ciftől, az Arieltől, a Pantene ProV-tól, egy magyarországi utazástól is tudtunk boldogok lenni. Aztán már távolabbra kellett utazni a boldogsághoz, nyugatra mindenképp. Minél többféle lehetett utazni – mindegy, milyen körülmények között –, annál boldogabbnak lehetett lenni. Egy ideig boldogok voltunk blokklakásainkban, különösen, ha sikerült termopánra cserélni az ablakokat, laminált padlóra a faparkettát, és boltívesre vágni a konyhaajtó helyét. Később aztán kiderült, blokklakásban nem is lehet boldognak lenni, csak kert- vagy belvárosban, lehetőleg magánházban, rendszeresen nyírt pázsitú udvaron, odabenn pedig tág terekben, IKEA-bútorok között, nikkelkorlátos, üvegtéglás előszobákban. Később aztán snassz lett a nikkelkorlát és az üvegtégla, de még az IKEA is, kiderült, hogy a boldogság még ennél is odébb van.

Egy idő után már nem lehetett egy buszos nyugati utazással sem boldognak lenni, amely során szendvicseken él az ember, a boldog utazás egy ideje repülőn történik, és legalább három-, de inkább négycsillagos szállodai szobák és vendéglői ebédek-vacsorák kísérik. A boldog utazás során távoli tengerek, egzotikus ételek és történelmi látványosságok tűnnek fel a közösségimédia-fotókon. A boldog autózás is átalakult: voltak idők, amikor jó kocsinak tűnt egy Dacia Solenza, majd egy Logan, egy Duster. Aztán kiderült, boldogan autózni Daciában nem igazán lehet, ahhoz többre van azért szükség. Volt idő, hogy csodának tűnt a szervó, aztán mellé már kellett a légkondi, az önműködő ablak, a tolatókamera a boldog autózáshoz.

Mindeközben a felnőttkori belső boldogság receptje is világossá vált: nem akármilyen, hanem boldog házasság kellett hozzá: egy jól kereső, házias, megbízható, sportos, jó külsejű pár, és lehetőleg két vékony, okos, kiegyensúlyozott, mosolygós, könnyen kezelhető gyerek kis korkülönbséggel. A boldog házasságot egészséges ételek közös elkészítése, a házimunka közös végzése, sok móka, játék és nevetés a gyerekekkel, társasjátékok, kirándulások, mindeközben sok énidő és önfejlesztés jellemzik. A boldog házasságban a felek remek munkahellyel rendelkeznek, jól keresnek, karriert építenek, és eközben mégis sok idejük van egymásra, a családra, és sikerül dacolniuk az idővel, rugalmasnak, ruganyosnak, ráncstalannak, divatosnak maradniuk.

A boldogság tehát jó ideje itt van velünk, beszélünk róla, kimondjuk a szót. Ma már életünk minden részére kiterjed, érte élünk, érte dolgozunk. Néha látjuk, néha érzékeljük. A köztes időben pedig próbálunk felnőni a feladathoz.

DEMETER CSANÁD

SZÓRAKOZÁS AZ „ARANYKORSZAKBAN”



A nyári turizmus fellegvára mégis a Fekete-tenger partja volt, ahová iskolástáborokat, családi üdüleket szerveztek, így a legtöbb fiatal számára ez jelentette a legnagyobb vakációs élményt.

Romániában, Nicolae Ceaușescu hatalomra kerülésével (1965) egy átmeneti enyhülési korszak következett be, hiszen a hetvenes évek közepéig olyan gesztusokat tett a diktátor, amely azelőtt elképzelhetetlen volt. Ígéretet kaptak a nemzeti kisebbségek anyanyelvük használatára, gazdasági fejlődésük támogatására, és a Román Szocialista Köztársaság (RSZK) Magyar Nemzetiségű Dolgozói Tanácsának és a RSZK Német Nemzetiségű Dolgozói Tanácsának a megalapítására. Elindult a bukaresti tévé magyar adása, létrehozták a nemzetiség önálló kiadóját, a Kriteriont. Országosan számos kulturális rendezvény megszervezésére kerülhetett sor, ami, ha időszakosnak is bizonyult, mégis nagy reményekkel kecsegtetett. A pártfőtitkár, távol-keleti utazásai után, 1972-ben meghirdette a „kis kulturális forradalmat”, amely már mindent alárendelt az egyszemélyes diktatúrának, így fokozatosan beszűkültek a lehetőségek.

Ha a közművelődést vesszük figyelembe, a hatvanas évekre már kialakultak a szocialista kultúra alapjai, amely egy állampárt által irányított, finanszírozott és ellenőrzött művelődési tevékenységet jelentett. Az 1968-as közigazgatási átszervezés után a megyékben létrejöttek azok a művelődési intézmények, amelyek feladata volt a tömegkultúra népszerűsítése. A pártbizottság propagandaosztályának alárendelt Megyei Művészeti és Kulturális Bizottságok feleltek a megyében zajló összes kulturális tevékenység

megszervezéséért. Neki rendelődtek alá a városi és községi kultúrotthonok, ifjúsági klubok. Ezen intézmények irányítói (vidéken legtöbbször a helyi propaganda felelős töltötte be ezt a funkciót) feladata sokrétű volt, hiszen ők feleltek a hivatalos ünnepek, majálisok, író-olvasó találkozók, könyvbemutatók, szakkörök, bálók, fesztiválok és más rendezvények megszervezéséért.¹ Az ők kezükben volt egy rendezvény jóváhagyása, az ott fellépő együttesek kiválasztása, a megjelenő szellemi termékek cenzúrázása. A romániai magyarságot egy kettős alávetettség sújtotta, egyrészt a hetvenes évektől elmélyülő és ellentmondást nem tűrő diktatúra, másrészt a kisebbségi létből fakadó kiszolgáltatottság.

Mindezek ellenére felvetődik a kérdés, hogy miként tudták túlélni a hétköznapi emberek a kommunizmus rémuralmát, hogyan szórakoztak, minként tudták kijátszani a rendszert, illetve milyen művelődési és kulturális lehetőség álltak a rendelkezésükre?

Lássunk néhány példát az „apró örömök” tárházából:

Népünnepélyek és majálisok

■ Ezek a rendezvények egy előre kidolgozott forgatókönyv alapján zajlottak, és a helység, illetve a megye szimbolikus jegeit viselték. A szervezésnél elengedhetetlen volt az agitációs propaganda eszközeinek bevetése. Ilyenek voltak a vásárnap reggeli zenés felvonulások, a sportrendezvények, a folklórműsorok, a vendégegyüttesek szereplése, a megye előljáróinak beszédei, a kereskedelmi egységek jelenléte stb.

Az erdőben vagy más szabadtéri helyeken felállított színpadokon mutatták be a műkedvelő együttesek a műsoraikat, és az emberek együtt énekelhették az ismert népdalokat. A párt- és államideológia eszközként használta az ünnepet, hiszen a hangszórók segítségével mindenhova eljuttatta az ünnep és a párt üzenetét. Mindenképpen igyekeztek elhíttetni az emberekkel, hogy róluk szól ez a rendezvény, vagyis a dolgozók ünnepét ülik meg. Ezt még jobban hangsúlyozta a kereskedelmi egységek jelenléte, amelyek próbálták kielégíteni az ünneplő tömeg étvágát és szomjúságát.

Az alábbiakban néhány adatot közlünk a Hargita megyei majálisokról, hiszen ezek nem véletlenül pont a pünkösdi időszakra estek. Ezzel próbálták a már hivatalosan nem létező búcsújárást ellensúlyozni, és az embereket az egyházi szertartásoktól távol tartani kisebb-nagyobb sikerrel. A hetvenes évek végére négy nagyobb májusi fesztivált tartottak számon a megyében: a zsögödfürdői *Tavasza a Hargitán* folklórfesztivál, a gyergyószentmiklósi *Magasbükki* fesztivál, a székelyudvarhelyi *Szejké* fesztivál és a vlahicai (Szentegyháza) *Nárcisz-fesztivál*. Ezek közül a legjelentősebb a Csíkszeredához tartozó zsögödfürdői rendezvény volt, amely átfogta az egész megye területét, a többi fesztivál regionális szinten valósult meg.

Erről néhány számadat: az 1979-es *Tavasza a Hargitán* folklórfesztiválra 5000 flekken, 10000 mititej (közismertebb nevén miccs), 100 kg virsli, 100 kg kolbász, 30000 üveg sör, 12000 üveg húsító, 2000 üveg borvíz, 6000 pohár fagyalt és egyéb édesség” (kürtőskalács) került eladásra a csíkszeredai állami kereskedelmi vállalat öt elárusítóhelyén.² Rossz idő esetén (ez elég gyakran megesett) a település művelődési házában tartották meg az előadást, természetesen szerényebb körülmények között. Nem szabad elfelejteni, hogy az ilyen összejövetelek adtak hivatalos keretet a gyülekezési jog látszólagos alkalmazására.³

Az 1967-től működő zsögödfürdői *Tavaszi a Hargitán* fesztiválon átlagosan 30 ezer résztvevő fordult meg, több mint 35 együttes lépett fel, és hat-nyolc órát tartott a műsor. Az 1971-es fesztiválról a helyi sajtó a következőképpen tudósított:

„Ahogy a gyermekek álmodják nagy események előtt, dobbanó szívvel: még egy nap és itt az öröm. De hát csak az emberpalánták vajon? Mi felnőttek talán nem számoltuk a napokat szinte azóta, hogy az utolsó fehér hófolt is fű alá bújt? Hogyne számoltuk volna, még erősebben dobbanó szívvel, mert hát mi egyszerre adunk és kapunk. Hírt adunk magunkról, egész vidékünkéről, odaállunk a kamerák elé székellyharisnyásan, rokolyával perdülő szoknyával, dallal az ajkunkon, táncos lábbal, hogy lássák az Omu-csúcson és odalent az alföldön, Bukarestben és Nagyváradon, mindenütt, ahová az éter hullámain eljut a hangunk és mosolyunk; hogy lássák ünnepköszöntő tájainkat és embereinket – viruló lányainkat, izmos legényeinket, dolgozó önmagunkat – ezen a májusi napon.

Az előkészületnek vége, szeletekben a flekkenek való, ládákban a nyomaték – sok-sok ezer literrel. És persze, nem csak a felnőtteknek, lesz ott öröm majd csemetéinknek is, tengernyi édesség, labda, színes, gömbölyű léggömbök sokasága...”⁷⁴

A műsorszámok tartalmánál igyekeztek a kétnyelvűséget betartani, a magyar együttesek mellett kötelezően román formációk is szerepeltek. Ennek a szellemében, a szabadtéri rendezvény megnyitóján román és magyar hazafias versek hangoztak el: „Kilenc versmondó fiú és leány románul és magyarul, válogatva, tudósította azokat a magasztos eszméket, amelyeknek fényében alakul az ország sorsa, népének sorsa.”⁷⁵

Az itt fellépő együttesek ki voltak szolgáltatva a hatóságoknak, hiszen előzetesen önkényesen kiválogatták őket, és sokszor a rendezvény ideje alatt tiltották le a már meghívott együtteseket. Bokor Imre, a csíkszeredai Barozda együttes tagja, egy megalázó esetet elevenített fel, amikor kötelezték, hogy fellépjenek a zsögödi fesztiválon, majd színpadra állásuk előtt majdnem letiltották, de végül az együttes és a hozzá tartozó táncosok óriási sikert arattak. A letiltási kísérlet oka az volt, hogy a hatóságok félték minden szokatlantól, így mikor a bevett 50-60 fős színpadi ruhákba állított táncosok helyett négy eredeti népviseletben megjelent táncos várakozott a fellépésre, a szervezők hezitáltak, hogy színpadra engedjék-e őket.⁶

A zsögödi rendezvényhez hasonlóan a *Szejké* fesztiválon (Barátság fesztiválja) körülbelül háromezer résztvevő fordult meg évente. Jól kitalálták a fesztivál elnevezését, hiszen ennek az égisze alatt sokféle műsort lehetett szervezni, sokféle nemzetiséget felvonultatni, mint a magyart, törököt, tatárt, lipovánt, ukránt, csángót. Mindig egy-egy román csoportot is beszerveztek.

Sinka Ignác kultúrigazgató szerint 1985-től vezetik be azt a törvényt, hogy a kulturális intézmények önellátókká kellett váljanak, így se fűtésre, se a számlákra, még a fizetésekre sem kaptak pénzt, ezeket az intézmények kellett kikeresniük. Ezen többnyire a nyári *Szejké* fesztivál segített. Ugyanis minden gyári alkalmazott, kötelezően meg kellett vásároljon egy 5 lejes jegyet, ami annyi bevételhez juttatta a művelődési házat, hogy fedezni lehetett a költségeket.

A Hargita megyei népviselet között a szentegyházi *Nárcisz-fesztivált* rendezték meg legkésőbb, az első ünnepélyt 1976-ban. Érdekes színfoltja volt a rendezvénynek, hogy amikor Tordai Árpád, a szentegyházi kultúrotthon igazgatója éppen a szabadtéri színpad díszítésére készült, és az előre elkészített vörös alapra fehér betűkkel felragasztott Megéneklünk, Románia felirat nagy méretű pannóit, a lehúzott zöld Dacia ablakán keresztül megfogva szállította a helyszínre, másnap a helyi milícián magyarázkodnia kellett, hogy miért vonult fel, piros, fehér, zölddel.⁷

A műsorok kínálatáról egyértelműen összegezhetjük, hogy a népdalok és a néptánc játszotta a legjelentősebb szerepet (néha előfordult egy-két könnyűzenei fellépése), ugyanakkor nagyon sok verset és vígjátékot mutattak be. A fellépő együttesek felsorolása itt nehézkes lenne, viszont azt bátran kijelenthetjük, hogy majdnem minden állami egységnek kellett valamilyen formában képviseltetnie magát (táncscsoport, dalárda, szavalók, fúvósegylet...). A fellépő fiatalok számára a fellépésre készülő próbák jelentették az igazi szórakozást, még a munkahelyi hiányzást is megbocsátották.

Fesztiválok

■ Az 1960-as évekre Romániában is elindult a klubmozgalom, hiszen a fiatalok szívesebben jártak ifjúsági összejövetelekre, mint a kultúrotthonok sablonos tudományterjesztő előadásaira. A legsikeresebb magyar ifjúsági klub a székelyudvarhelyi Siculus volt, amely országos hírnévre tett szert, miután megrendezték az első magyar nyelvű könnyűzeneversenyt, a *Siculus* fesztivált. Itt saját szerzeménnyel lehetett jelentkezni, és szakmai zsűri döntött a díjak odaítéléséről. Az 1970-ben megrendezett eseményt a Román Televízió Magyar Adása közvetítette, így az itt fellépő együttesek egyik napról a másikra sztárokká váltak (pl. Metropol Group). A három-, majd négynapos rendezvény sikere nem kerülte el a hatóságok figyelmét sem, hiszen a várost erre az időszakra ellepték a „hosszú hajjú” fiatalok, akik egész éjjel buliztak, így 1974-re betiltják a rendezvényt.

A fiataloknak ezután lehetőségük volt még szórakozni a sepsiszentgyörgyi *Tavirózsa* vagy éppen a csíkszeredai *Ezüstfenyő* és *Fiatal Zene* fesztiválon.

Hasonló szórakozási lehetőséget jelentettek az Ifjúmunkás-matinék vagy a magyar adás által szervezett Zenés Karavánok. Jól érzékelteti a hatalommal való visszaélést az udvarhelyi Szejkefürdőn szervezett Zenés Karaván, ahol a megye propagandatitkára előre megígérte, hogy biztosítja a generátorokat az eseményhez, csak éppen üzemanyagot nem adott hozzá, ami a fellépés előtt derült ki. Abban a korban nagyon nehezen lehetett mindezt beszerezni, de végül sikerült.

A 80-as évekre sajnos a legtöbb sikeres magyar nyelvű rendezvényt betiltották, így az 1978-tól szervezett székelyudvarhelyi táncháztalálkozót, amely a hagyományok ápolásának egyik legális formája volt, vagy a csíkszeredai régizenefesztivált, amelynek vallásos jellegét csak később ismerték fel az illetékes szervek.⁸ Ezek a rendezvények az 1976-tól induló *Megéneklünk, Románia* című országos tömegrendezvény égisze alatt működhettek. Helyi szinten az ifjúsági és munkásklubokban, valamint a házibulikban szórakozhattak a fiatalok, amelyek sokkal kevésbé voltak a hatalom látószögében.

Napjainkban egyre több egykori rendezvény a reneszánszát éli, országos és nemzetközi sikereket ér el.

Tévé, rádió, mozi

■ A hetvenes évektől kezdve a rádió és a televízió jelentette az otthoni „társas szórakozást”, habár nehezen és drágán lehetett beszerezni egy-egy készüléket. A magyar kisebbség számára a Marosvásárhelyi és a Kolozsvári Rádió jelentette a „műsort”, a vállalati és klubokban lévő készülékeknek kinevezett felelőse volt, így rájuk hárult a megfelelő tartalom kiválasztása a hallgatóság számára.

A Román Televízió Magyar Adása által gyártott tartalmak ismertették meg és hozták közelebb az emberekhez az ország különböző pontján lévő helyi kultúrát és képviselőit. Akinek sikerült az ország egyetlen televíziójának valamelyik műsorába bekerülni, az másnap országosan ismertté vált. Szerencsésebb helyzetben voltak a nyugati határ mellett lévő magyarok, hiszen ők foghatták a magyarországi adókat is, így követhették a szomszédos országok műsorait. Itt idéznénk Fábrián Tibor újságíró, református lelkész visszaemlékezését, aki egy Nagyvárad melletti faluban nőtt fel: „...A mozi fénykorát élte akkoriban, hiszen igazából nem volt komoly versenytársa. Merthogy a hazai tévé pár órás propagandaműsorába ritkán fért bele egy-egy jobb film is. Ezért, aki tehette a Magyar Televízió műsorát nézte. Még a románok is. Így aztán mindent néztünk, amit a magyar tévé adott. A tévétornától a híradóig. [...] De ezenkívül az összes filmmel, kvízzjátékkal, mindennel témában voltunk. [...] A legrosszabb mégis az volt, amikor egy-egy jó film közben egyszer csak elment az áram. Márpedig elég gyakran előfordult. Napi rendszerességgel. A gyertyák és petróleumlámpák éppen ezért mindig kézügyben voltak. [...] Ha fújt a szél, vihar volt, homlokegyenest a másik irányba táncolt a Magyarország felé állított antenna. Ilyenkor futott az ember, felmászott a drótkerítésre, és addig igazgatta, amíg valaki bentről azt nem ordította: most jó!...”⁹

A szomszédos országok tévécsatornáit adtak lehetőséget a különböző sportműsorok követésére, így talán a legkedveltebbek a focibajnokságok voltak, amelyeket tömeges összeülést eredményeztek.

A mozi népszerűsége szinte töretlen volt minden településen. A mozifilmek nem voltak változatosak, nagy rendszerességgel ismételték őket, és sokszor elszakadt a filmtekercs, amit a szakavatott kezek helyben orvosoltak. Gyakoriak voltak francia csendő-, a román történelmi és a rajzfilmek, amelyeket román feliratozással lehetett megtekinteni.

Kirándulások, tengerpart

■ A szabadidő eltöltésének az egyik legkedveltebb formája a családi kirándulások voltak, hiszen az erdők, mezők és hegyek közelében érezhették csak igazán szabadnak magukat az emberek. Sokszor sátorral vagy kempingházakban megszállva töltötték el a jól megérdemelt pihenőszabadságukat.

A nyári turizmus fellegette mégis a Fekete-tenger partja volt, ahová iskolás-táborokat, családi üdüléseket szerveztek, így a legtöbb fiatal számára ez jelentette a legnagyobb vakációs élményt. Élő koncertek sorozata, vízi és egyéb sportok, éjszakai klubok, varietéműsorok nyugtözték le a látogatókat. Szinte mindenkinek volt valamilyen sztorija a tengerpartról, ha más nem a „vonatozás örömeiről”, a korai kelésről, hogy helyet kapjon a parton, a kiszolgálóegységek változatos kínálatáról (főleg a külföldi turisták számára) és természetesen a naplementékről.

A tömegsport

■ A sportot kedvelő hétköznapi emberek számára a helyi és megyei szintű sport jelentette a kikapcsolódást, hiszen szinte nem létezett olyan település, iskola vagy vállalat, ahol ne szerveztek volna futball-, kézilabda- vagy más sportcsapatot. Gyakoriak voltak a helyi szintű bajnokságok, ahol hangosan lehetett szidni a bírót és az ellenfél játékosait. Egy-egy sikeres sportoló nagy népszerűségnek ör-

vendett a településén, a munkaközösségében. Vállalati autók szállították a játékosokat egyik megyéből a másikba, itt biztosították számukra a csapatmezt és az edzésekhöz szükséges felszereléseket.

Országos szinten a Daciada nevű olimpia fogta össze a tömegsportot, ahová szinte mindenkit igyekeztek bevonni és ellenőrizni. Ennek ellenére az erdélyi magyarság a lehetőségekhez mérten igyekezett a legjobb teljesítményt elérni, itt megemlíthetjük a zágoni születésű Szabó Katalin olimpiai aranyérmes tornászt, Tasnádi István kolozsvári súlyemelőt, a Pap János kolozsvári és Szabó Vilmos homoródalmási származású kardvívókat.¹⁰

Befejezésül

■ A Ceaușescu-korszak nyolcvanas éveiben a román társadalom a túlélésre rendezkedett be, hiszen az emberek életét központilag szabályozták, bevezetve a jegyrendszert (élelmiszer fejadag), az energiatakarékosságot, a benzinkvótát, a páros és páratlan rendszámú autók egyidejű használatának tiltását és még sorolhatnánk. 1985-től megszüntetik a magyar rádió- és tévéműsorokat, korlátozzák az üzletek nyitvatartási idejét, a szórakozási lehetőségeket. Két választás állt a romániai magyarság előtt, vagy emigrál, vagy itthon marad, és megpróbál túlélni. Az utóbbiak számára a legfontosabb megtartó erő az összetartó közösség volt, amelyben mindig megtalálta az egyén a segítőkészséget. Mindezek ellenére idézném Boros Zoltán az egykori magyar adás zenei szerkesztőjének gondolatát, miszerint: „...bármilyen kegyetlen évtizedek előzték meg a negyedszázaddal ezelőtti rendszerváltást Romániában, akkor is volt élet Erdélyben, Székelyföldön.”¹¹

■ JEGYZETEK

1. Demeter Csanád: *Kultúrkombinát. Szocialista ünnepélyek és fesztiválok Hargita megyében (1968–1989)*. Státus Kiadó, Csíkszereda, 2016. 32.
2. Hargita, 1979. május 31.
3. Demeter: i. m. 72.
4. Hargita, 1971. május 8.
5. Uo.
6. Demeter: i. m. 74.
7. Uo. 79–80.
8. Uo. 140–170.
9. Fábíán Tibor: *Ilyenek voltunk. Erdélyi történetek*. Tortoma Könyvkiadó, Barót, 2022. 97–98.
10. Sipos-Onyestyák Nikolett: *Erdélyi magyar sportolók az 1984-es Olimpián*. Korunk, 2023/12. 70–78.
11. Demeter: i. m. 8.

PÓKA TÜNDE

AKTÍV EMBER = BOLDOG EMBER?



Konkrétan határozzuk meg tehát céljainkat, a számunkra fontos értékeket, amiket szolgálni szeretnénk, és a lépéseket, amelyek szükségesek ennek érdekében.

A boldogság szó és különösen a boldogság-képzetek szó hallatán, akarva akaratlanul is két könyv jutott eszembe. Az egyik, Russ Harris *Boldogságcsapda* című¹, a másik pedig Sonja Lyubomirsky *Boldogságmitoszok* című² könyve. Harris azokat az alapfeltételezéseket veszi sorba, amelyeket a nyugati társadalom hirdet és támogat, és amelyek nemhogy boldoggá tennének, hanem sokkal inkább tovább fokozzák az étellel elkerülhetetlenül járó fájdalmat (ezekről kicsit később olvashatunk).

Lyubomirsky pedig elénk tárja azokat az empirikus eredményeket, amelyek a boldogság témáját vizsgálták. Mik azok a dolgok, amiktől boldogságot remélünk (sokszor hiába), és mik azok, amik valóban meg is adhatják nekünk ezt a privilégiumot? Mit gondolunk, milyen célok elérése esszenciális a boldogsághoz? Párt találni? Lediplomázni? Gyereket vállalni? Meggazdagodni? És mit vélünk, hogy mik azok az étellel járó esetleges nehézségek, amik teljesen gátat vetnének a boldogságunknak? Válás? Krónikus, netalán halálos kimenetelű betegség diagnózisa?

Annak ellenére, hogy érzelmi előrejelzéseink előjelei többnyire nem tévesek, az adatok azt mutatják, hogy túlzóak. Túlbecsüljük az események ránk gyakorolt hatását, tartósabb és intenzívebb változást vetítünk előre, mint az a valóságban jelentkezik. Az események, az életkörülmények bár befolyásolják a boldogságunk szintjét, de sokkal kisebb mértékben, mint azt gondoljuk. Köszönhetően a pszichés immunrendszerünknek, képesek vagyunk alkalmaz-

kodni az étellel járó nehézségekhez, a kihívást jelentő helyzetekhez. És ugyanúgy alkalmazkodunk a pozitív változásokhoz is, egy régóta vágyott munkahelyhez, egy párkapcsolathoz, magasabb jövedelemhez stb. Ez utóbbit a szakirodalom hedonikus adaptációnak nevezi. Vagyis az ember hajlamos elég hamar visszatérni az eredeti boldogságszintjére (legalábbis amennyiben a boldogság szó alatt a szubjektív jóllétet, a pozitív és negatív érzelmek megtapasztalását és az étellel való elégedettséget értjük).

A külső eseményeken túl azonban még két tágabb kategóriáját azonosították a boldogságunkat befolyásoló tényezőknek. Az egyik a genetika. Vagyis a genetikánk is hozzájárul ahhoz, hogy mennyire vagyunk boldogok. Ezen a ponton sokat nem tudunk változtatni. De van még valami, ami fölött a legnagyobb kontrollunk van, és ami nagyobb mértékben képes befolyásolni boldogságunkat, mint a körülményeink. Ez pedig nem más, mint a **viselkedésünk** (legyen akár belső viselkedés, mint a figyelmünk irányítása, értelmezéseink, értékeléseink, belső tapasztalatokhoz való viszonyunk; legyen akár külső viselkedés, vagyis az, hogy konkrétan mit teszünk, és mit mondunk, vagy épp mit nem teszünk).³

Ami a boldogságot (jóllétet) illeti, számos pszichológiai megközelítés hangsúlyozza a **cselekvés fontosságát**, az értékekkel kongruens aktivitásokat, a célok fele vezető úton tett lépéseket.⁴ Ellis⁵ szerint az emberek akkor boldogok, ha céljaik vannak, és azok eléréséért aktívan cselekednek. Judith Beck⁶ szintén a célokat és az azok elérését facilitáló cselekvések fontosságát hangsúlyozza, legyőzve azokat a külső és belső akadályokat, amelyek a folyamat során jelentkeznek. Milyen célok esetén vagyunk boldogabbak? Ellis⁷ szerint az a fontos, hogy céljaink racionálisak legyenek, vagyis preferenciális terminusokban legyenek megfogalmazva (abszolutisztikus követelések helyett). Azt fejezzék ki, hogy mit szeretnénk magunktól, másoktól és a világtól, ahelyett, hogy minek „kell”, „muszáj” történnie. Az első, a racionális preferencia, magában foglalja, hogy elfogadjuk azt is, hogy nincs garancia céljaink elérésére.

A kutatások⁸ is alátámasztják a célok fontosságát, különösen az intrinzik, személyes szükségletekkel és vágyakkal kongruens, elérhető, kulturálisan értékelt, konfliktusmentes célokét, hiszen ilyen célokkal boldogabbak vagyunk. Boldogságunk szempontjából fontos továbbá a magas elköteleződés a céljaink mellett és annak észlelése, hogy közelítjük elérésüket.

Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia modelljében⁹ a célokat bár fontosnak tekintik, de ami igazán lényeges a jóllétünk szempontjából, azok az értékek. Vagyis, ha képesek vagyunk úgy viselkedni, mint az az ember, aki lenni szeretnénk, mint az az ember, aki szívünk mélyén valóban vagyunk (pl. kedvességgel, törődéssel, bátorsággal, kitartással), eredménytől függetlenül boldogok lehetünk (akkor is, ha nem érjük el a kimeneteli céljainkat).

Fontos tehát céljaink és értékeink azonosítása, az irányukba mutató lépések megtétele, illetve olyan készségek tanulása, amelyek révén képesek vagyunk meghaladni az út során potenciálisan jelentkező külső és belső akadályokat. Az ördög (ahogy a mennyország is) a kis dolgokban rejlik. Mit teszünk, miképp élünk, mivel töltjük az időnket, mennyire adunk helyet benne a számunkra fontos dolgoknak? Mennyire engedjük meg, hogy az akadályok megállítsanak minket?

De mit is jelent a boldogság? Mit jelent boldognak lenni? Érzelem vagy több annál?

A pszichológusok több-kevesebb sikerrel próbálják definiálni a fogalmakat, úgynevezett konstruktumokat, annak érdekében, hogy utána mérhetővé tudják tenni (operacionalizálni tudják), mérésükre kérdőíveket dolgozzanak ki, hogy

azt követően kutassák azok korrelátumait, valamint változásait bizonyos célzott beavatkozások hatására. Mivel a boldogság fogalmára sok minden ráépült az évek során, inkább kerülük a szó használatát, és előszeretettel lecserélték alternatívaként a jóllétre.

Alapjáraton a boldogság alatt legtöbben a szubjektív jóllétet értik, vagyis az étellel való magas elégedettséget (általánosan és területspecifikusan is), magas pozitív affektivitást és alacsony negatív affektivitást (vagyis a pozitív affektusok, érzelmek gyakori és a negatív affektusok ritka megtapasztalását). Ez azonban nem meríti ki a jóllét fogalmát, nem elég ezeket vizsgálni, hiszen annak ellenére, hogy bizonyos cselekedetek, dolgok nem növelik az étellel való elégedettséget, hanem inkább csökkentik azt (pl. gyerekvállalás, idős szüleinkről való gondoskodás), más utakon képesek boldogságunkat (jóllétünket) növelni (bevonódást, értelmet adhatnak életünknek).¹⁰

Kezdeti elméletében Seligman (autentikus életöröm)¹¹ három faktort határozott meg, amelyek képesek hozzájárulni a jóllétünkhöz, és attól függően, hogy melyik van jelen az életünkben, háromtípusú életről beszél. Magas szubjektív jóllét (vagyis étellel való magas elégedettség, magas pozitív affektivitás és alacsony negatív affektivitás) esetén „kellemes életről” beszélhetünk. A másik komponens a cselekvésekbe való bevonódás, vagyis az, hogy mennyire élünk át mindennapjaink során flow élményt (Csíkszentmihályi Mihály munkássága legfőképp erre épül). „Jó élet” az, amelyben gyakran van részünk ilyen pillanatokban, amikor az énünk teljesen az aktuális cselekvésben oldódik fel, amikor az idő megszűnik (legalábbis annak szubjektív észlelése). Ezek a tapasztalatok igénylik erősségeink alkalmazását egy éppen optimális kihívást jelentő feladatban. A harmadik komponens, az „értelmes élet” alapja pedig az, hogy erősségeinket mások vagy egy minket meghaladó cél, eszme, magasabb erők szolgálatára használjuk fel (valamire, ami az énünket meghaladja), és képesek vagyunk másokhoz kapcsolódni. Ezek a komponensek azonban nem csupán összeadódnak, hanem egymással szorosan együttműködnek, folyamatos interakcióban állnak. Amennyiben mindhárom jelen van, azt nevezi Seligman teljes életnek. Amennyiben mindhárom hiányzik, az pedig az üres élet. Erdemes saját magunk esetén is megvizsgálni, hogy melyik komponens milyen mértékben van jelen mindennapjainkban, és feltérképezni, hogy konkrétan életünk milyen elemei tartoznak hozzájuk, és miképp tudnánk cselekvéseink révén támogatni őket. Már az említett modell mentén is láthatjuk, hogy attól, mert valaki tegyük fel kevésbé elégedett az életével vagy/és kevésbé hajlamos a pozitív affektivitásra és hajlamosabb a negatív affektivitásra, az nem jelenti azt, hogy a boldogtalanság (az alacsony jóllét) poklára van ítélve, hiszen ott van még két jelentős komponens, amik révén képes növelni saját jóllétét.

A modell továbbfejlesztett változatában (PERMA modell), Seligman két újabb komponenst vezetett be, a teljesítményt és a pozitív kapcsolatokat. A jóllétet aktuálisan konstruktumként tekint, aminek legalább öt eleme van, amelyek közül önmagában egyik sem definiálja a jóllétet, de mindegyik hozzájárul a többitől függetlenül (P – Pozitív érzelmek, E – Engagement, vagyis bevonódás, R – positive Relationships, vagyis pozitív kapcsolatok, M – Meaning, vagyis értelem, és A – Achievement, vagyis Teljesítmény). Ezekre az emberek önmagáért is törekednek, nem csupán valami másik elem elérése érdekében. Ahogy Mэрő fogalmaz *Az érzelmek logikája*¹² című könyvében, a boldogság, a jóllét kutatások egyik legfőbb hozadéka, hogy a boldogságot is sokféle, **különböző utakon, kü-**

lönböző utak kombinációi mentén érhetjük el, nincs egyetlen „királyi út”. Seligman modellje tehát hangsúlyt fektet mind a boldogság hedonisztikus, mind a boldogság eudaimonikus elemeire (az értékeink szerinti, értelmes, teljes élet megélésére).

És most térjünk vissza Russ Harris Boldogságmítoszaira és az Elfogadás és Elköteleződés Terápia modelljére, amelyben a boldogságot inkább az eudaimonikus szemszögből tekintik, kevesebb hangsúlyt helyeznek a hedonikus elemekre. Sőt nagyon gyakran épp a hedonikus boldogság hajhászása (az érzelmi kontroll mentrendje: a pozitív érzelmek, tapasztalatok kergetése és a negatívak elkerülése) akadályozhatja az eudaimonikus boldogságot. Emberi létünk természetes velejárója, hogy negatív érzelmeket is tapasztalunk, azok kizárása, elkerülése többnyire megakadályozza a pozitívák megtapasztalását is. Ha valaminek vagy valakinek megengedem, hogy fontos legyen, elkerülhetetlenül megtapasztalom az aggodalmat is, hogy elveszítem, illetve a szomorúságot is, amikor ez valóban megtörténik (és márpedig előbb-utóbb elveszítem az értékelt dolgot, embert, tulajdonságot, például a fiatalságot, szépséget, a társam stb.). A fájdalom és az öröm kéz a kézben jár, legtöbbször ugyanazon érme két oldalát képviselik. Ha egyiket szeretném magamnak, a másiknak is teret kell adjak.

Az Elfogadás és Elköteleződés Terápia modellje szemben számos más terápiás megközelítéssel nem az „egészséges normalitás” alap gondolatára épül. Az „egészséges normalitás” alap gondolata feltételezi azt, hogy az emberek természetükből adódóan egy egészséges környezetben, megfelelő életstílussal, és megfelelő szociális kontextusban boldogok és elégedettek lesznek. Ebből a perspektívából tekintve a pszichológiai szenvedés abnormális. Ugyanakkor annak ellenére, hogy életünk színvonala magasabb, mint valaha (ahogy nagymamám fogalmazott, „jobb dolga van, mint egy királykisasszonynak”), a pszichológiai szenvedésben mindannyiunknak részünk van, a fájdalom elkerülhetetlen, a relitásúrok (eltérés a között, amit szeretnénk, és ami van) folyamatosan felütik fejüket (pl. veszteségeink vannak, félünk, szomorúságot érzünk, a fájdalom valamilyen formáját tapasztaljuk). Ahogy az időjárás esetén sem mondhatjuk azt, hogy az örök napsütés a normális, ugyanúgy az érzelmeink is folyamatosan változó belső tapasztalatok, és a változásuk a természetes, nem az, hogy folyamatosan pozitívak legyenek. Gondoljunk csak a fontos dolgokra, egy hosszú távú párkapcsolatra, gyerekvállalásra, egyetemi tanulmányokra, jelentős munkahelyre, hivatásra. Ezek a dolgok számtalan örömteli, pozitív érzélemmel töltött pillanatot hordozhatnak, ugyanakkor rengeteg nehéz, fájdalmas pillanatot is. Ennek ellenére társadalmunkban a normál emberi érzelmeket nagyon gyakran patológiázzák, és arra buzdítanak, hogy próbáljunk mihamarabb megszabadulni tőlük. Igazából azonban kevesebb kontrollunk van fölöttük, mint azt gondoljuk (ez nem azt jelenti, hogy semmi kontrollunk nincs, de sok esetben a kontroll stratégiáink hosszú távon nem hatásosak, és nagyon nagy áruk van). **Ugyanakkor hatalmas kontrollunk van a külső cselekvéseink fölött, és ezen cselekvések által tudunk egy gazdag, teljes, értelmes életet felépíteni. Egyik fő kérdés tehát az, hogy az, amit nap mint nap teszünk, mennyire szolgálja saját magam és mások jóllétét, mennyire szolgálja az életet, az értékeimet?**

Ebben a modellben tehát a boldogság nem jelenti feltétlenül azt, hogy jól érzem magam (főleg mivel az élvezetek, az elégedettség érzése vajmi kevés ideig tart) hanem azt, hogy egy gazdag, teljes, számomra értelmes életet élek, ami az emberi érzelmek teljes spektrumának helyet ad. És mi a kulcs az ilyen formán

értett boldogsághoz, jólléthez? Az, hogy figyelmünket és energiáinkat olyan dolgok változtatására fordítsuk, amik fölött a legnagyobb kontrollunk van, és képesek legyünk elfogadni, megengedni azokat a dolgokat, amik kívül esnek a személyes kontrollunkon. A kulcs az, hogy tudatosítsuk azt, hogy mi az, ami valóban számít, mit szeretnénk, hogyan szeretnénk élni, milyen emberek szeretnénk lenni, milyen dolgokért szeretnénk kiállni, hogyan szeretnénk önmagunkkal és másokkal bánni, és **tegyük meg az ehhez szükséges lépéseket akkor is, ha az nehézségekkel jár.** Bár fontos, hogy az értékeinket (az irányítúket amik a cselekedeteinket vezérlik) mi magunk válasszuk meg, az **önmagunkról való gondoskodás és a másokkal való kapcsolódás** olyan értékek, amelyek szolgálata, konkrét cselekvésekbe való fordítása életünk minden területén gyümölcsöző, így mindenképp érdemes követni őket. Figyelembe véve, hogy bio-pszicho-szociális-spirituális lények vagyunk,¹³ fontos, hogy alapvető szükségleteinket figyelembe vegyük, és megpróbáljuk kielégíteni azokat az önmagunkról való gondoskodás érdekében, megtéve, ami rajtunk áll a jóllétünk megőrzése és növelése céljából.

Egyik ilyen szükségletünk a mozgás, a **fizikai aktivitás.** Napjainkban már tömérdek kutatás,¹⁴ és azok összefoglaló metaanalízisei¹⁵ bizonyítják, hogy jóllétünk, illetve az önmagunkról való gondoskodás alapköve az, hogy a szakemberek által javasolt minimális edzésmennyiséget elvégezzük (ez pedig a kontrollunk alatt áll). Akár fennálló pszichológiai probléma esetén, akár a megelőzést (prevenciót) szem előtt tartva, de még az optimalizáció érdekében is nagy segítségünkre lehet ha fizikailag aktívak vagyunk (nem véletlenül tartják számon egyik legjelentősebb egészségmagatartásként a fizikai aktivitást, a fizikai edzések végzését).

„Ép testben ép lélek”, tartja a mondás. Igazából nem tudjuk elválasztani őket. Általában azok a dolgok, amiket megtehetünk fizikai egészségünk támogatása és megőrzése érdekében, szükséges alapjai mentális jóllétünknek is (éhesen, szomjasan, kialvatlanul, egész nap egy sötét szobában a képernyő előtt ülve egyedül nem könnyű „boldognak” lenni). A kiegyensúlyozott étkezés, megfelelő hidratálás, megfelelő mennyiségű és minőségű pihenés és mozgás elengedhetetlen tehát pszichológiai jóllétünk szempontjából is. A továbbiakban a felsoroltak közül a testmozgás, testedzés hatásait vizsgáljuk meg, figyelembe véve, hogy az étkezés fontosságáról egy másik cikkben részletesen olvashatunk. Annak ellenére, hogy nincs általános recept, mégis számtalan útmutató¹⁶ segíthet abban, hogy a fizikai aktivitás révén miképp optimalizálhatjuk jóllétünket.

Az aktuális iránymutatók szerint, a fizikai jóllét optimalizálása érdekében, legalább heti két-három erősítő, a főbb izomcsoportokat megdolgoztató edzés lenne javasolt (kezdők esetén 8-10 többnyire összetett, egy időben több izomcsoportot megdolgozó gyakorlattal), valamint minimálisan napi 30 percnyi, közepes intenzitású kardiótípusú edzés. Fontos azonban figyelembe venni, hogy ez csupán útmutató, amelyet az adott kontextus, egyéni sajátosságok és lehetőségek függvényében érdemes alkalmazni az egyéni célok elérése érdekében.¹⁷ Ami a pszichológiai előnyök kiaknázását illeti, nem rendelkezünk hasonló útmutatóval, de egyes szerzők megjegyzik, hogy a standard javaslatok alkalmazhatóak a mentális egészség promóváása érdekében is.¹⁸

Bár a legtöbben nagy eséllyel tudjuk, hogy mind mentális, mind pedig fizikai egészségünk szempontjából nagyon fontos lenne a fizikai aktivitás, a fizikai edzések végzése, sajnos sokan nem vagyunk eléggé aktívak, és nem tapasztaljuk meg az edzésekből származó előnyöket sem.¹⁹ Érdemes tehát arra is kitérnünk a későbbiek során, hogy miképp tudnánk a fizikai aktivitást növelni, motiváción-

kat az edzések végzésére támogatni és fenntartani annak érdekében, hogy ezek hozzájáruljanak jóllétünkhöz. Előtte azonban még megpróbáljuk elkülöníteni és meghatározni a fizikai aktivitás és a fizikai edzés fogalmait, és megvizsgálni azt is, hogy az empirikus eredmények szerint konkrétan miben lehet segítségünkre a fizikai edzések végzése.

A fizikai aktivitás egy általános kifejezés, ami a test azon mozgásaira vonatkozik, amelyek a pihenő időszakot meghaladó mértékű energiát igényelnek. A fizikai edzés pedig a fizikai aktivitás egyik alcsoportja. Vagyis a fizikai edzések esetén a fizikai aktivitás strukturált, sok esetben felügyelt, és célirányosan végzett (például a fizikai fittség növelése, az egészség megtartása, fejlesztése érdekében, vagy egy specifikus készség fejlesztése, egy meghatározott adaptáció kiváltása érdekében). A fizikai edzések közé tartoznak például a teremben végzett súlyzós edzések (erősítő edzés), a szaladás, a különböző csoportos aerobikórákon való részvétel (kardiotípusú edzések) vagy a különböző sportágakhoz tartozó speciális edzések.²⁰ Érdemes továbbá megkülönböztetnünk a professzionális, versenysport kontextusában és a rekreációs céllal végzett edzéseket is. Jelen írásban ez utóbbira fókuszálunk.

Annak ellenére, hogy a személyes beszámolók nagyon gyakran alátámasztják a fizikai edzések pozitív hatásait mind fizikai, mind pszichológiai jóllétünkre nézve, tudományos vizsgálatoknak csak az utóbbi időben vetették alá a kérdést,²¹ és a tanulmányok legnagyobb része az aerob-, kardiotípusú edzések hatásait vizsgálta. A súlyzós vagy más ellenállást alkalmazó erősítő edzések esetén a kutatások még eléggé gyerekcipőben járnak még, különösen, ami a pszichológiai hatásokat illeti.²²

A kutatások eredményeinek értelmében, a fizikai edzések végzése az antidepresszánsokkal hasonló mértékben csökkenti a depresszív tüneteket,²³ ugyanakkor általánosan a jóllétre,²⁴ az életminőségre, a szociális életre, a vitalitásra,²⁵ stresszszintre, szorongásszintre, kognitív működésre és az alvás minőségére is pozitív hatást gyakorol.²⁶ Érdemes azonban kiemelni a következetesség, rendszeresség jelentőségét, hiszen az említett előnyök csak akkor jelentkeznek, ha következetesen, rendszeresen részt veszünk ezen aktivitásokban.²⁷

Az aktuális metaanalízisek eredményei arra világítanak rá, hogy a fizikai edzések végzése még a klinikai populáció, például az enyhe kognitív károsodásban szenvedő idős személyek számára is nagyon előnyös lehet, különösen az úgynevezett mind-body gyakorlatok (pl. jóga). Az eredmények azt is mutatják, hogy a kognitív funkciók javítása érdekében a mérsékelt intenzitású fizikai edzések javasoltak (a mérsékelt intenzitású edzések nagyobb hatást fejtenek ki, mint az magas és alacsony intenzitásúak).²⁸

Nemcsak metaanalízisek születtek a fizikai edzések hatásait vizsgálva, hanem már a metaanalízisek eredményeit is szisztematikus összegzésnek vették alá annak érdekében, hogy általános és tisztább képet kapjunk a fizikai aktivitást célzó beavatkozások hatékonyságáról, többek között a pszichológiai problémák kezelésében. Czosnek és munkatársai²⁹ metaáttekintésükbe 33 tanulmányt (metaanalízist) vontak be, különböző típusú felnőtt klinikai populációkra (pl. depresszióval, skizofréniával vagy más mentális diagnózissal diagnosztizáltak) vonatkozóan. Az eredmények következetesen alátámasztják a fizikai edzések pozitív hatását a mért mutatókra nézve: a mentális problémák tüneteire, a fizikai egészségre és az életminőségre. A hatás nagysága azonban nagy eltéréseket mutatott az alkalmazott metodológia függvényében.

Úgy tűnik, hogy a fizikai edzések végzése következtében az emberek jobban érezhetik magukat mind rövid, mind hosszú távon, vagyis a fizikai edzések edzések a szubjektív jóllétünkre (affektivitásunkra) is többnyire kedvező hatást gyakorolnak (nemcsak klinikai populáció esetén).³⁰ A pozitív változás robusztus volta a fizikai edzést követően figyelemre méltó, függetlenül az edzés típusától, intenzitásától vagy a személyes jellemzőktől. Ugyanakkor, ami a fizikai edzés során jelentkező érzelmi válaszokat illeti, már színesebb a paletta, mivel nagy interindividuális különbségekkel kell számolnunk.

Nemcsak az interindividuális különbségek befolyásolhatják azonban az edzés során jelentkező érzelmi válaszokat, hanem az edzés intenzitása is. Például nagy intenzitású edzés során, amikor az egyén a személyes határait súrolja, az érzelmi válaszok inkább negatívak.³¹ Vagyis a magas intenzitású edzések, amelyek gyakoriak a kezdők körében, akik alacsony fitességi szinttel épphogy belevágnak az edzésekbe, kellemetlenek lehetnek, és ezen tapasztalatok a továbbiakban csökkenthetik a motivációt az edzések folytatására, a további részvételre.³² Az érzelmi életre tett pozitív hatás szempontjából is úgy tűnik, hogy a közepes intenzitás a legideálisabb, amelyet az egyén választ ki magának, vagyis fontos az is, hogy az ő kezében legyen a kontroll az intenzitás kalibrálása szempontjából.³³

Fontos figyelembe vennünk az edzések által kiváltott érzelmeket már azért is, mivel jelentős szereppel bírhatnak a viselkedés motivációjára nézve.³⁴ Választásaink nem támaszkodnak mindig logikus elemzésekre, racionális haszon-költség elemzésekre, hanem az érzelmeket is felhasználjuk amikor arról döntünk, hogy egy adott viselkedést gyakoroljunk, vagy sem. A pozitív érzelmelek növekedése például előre vetíti akár hat és tizenkét hónapra is a későbbi fizikai edzésekben való részvételt. Az pozitív érzelmelek ismételt megtapasztalása a fizikai edzések során támogathatja a hosszú távú részvételt ezen tevékenységekben.³⁵

A fizikai edzések promoválása során régebb leginkább az aerob-edzésformákra helyezték a hangsúlyt, napjainkban azonban kezdik felismerni a súlyzós vagy más ellenállást alkalmazó edzések előnyeit, és ezzel egy időben növekszik a promoválási arányuk is. Az utóbbi években meg is nőtt ezen edzésformák népszerűsége,³⁶ elég csak a folyamatosan gyarapodó edzőtermekre gondolnunk. Na, de mit tehetünk annak érdekében, hogy támogassuk a fizikai aktivitás növekedését, a fizikai edzések végzését? Erre a kérdésre a viselkedésmódosítást célzó beavatkozások,³⁷ valamint az egyik legelterjedtebb motivációs elmélet szemszögéből próbálunk választ adni.³⁸

Minden cselekvésünk bizonyos kontextusban megy végbe, bizonyos előzményekkel és következményekkel rendelkezik. Vannak olyan kontextusok (akár külső, akár belső), amelyek támogatják a célviselkedések (jelen esetben a fizikai edzés) megjelenését, míg mások gátolhatják azt. Fontos tehát, hogy olyan kontextust teremtsünk, ami megengedi, támogatja, aktiválja az edzésekben való részvételt, és megerősíti azt (nem érdemes az „akaraterőnkre” hagyatkoznunk). Igaz ez mind egyéni, mind társadalmi szinten. Miképp tudjuk úgy strukturálni a környezetünket, hogy az kedvezően hasson?

Az is megfontolandó, hogy az adott kontextus hány versengő viselkedést aktívál, hogy mennyire specifikus? Például ha elmegyek egy edzőterembe vagy épp egy felszerelt parkba, ott nagyobb az esélye annak, hogy valóban edzzek (bár a telefon napjainkban akár specifikus környezet esetén is képes elvonni figyelmünket), de például otthoni környezetben általában több akadályozó ténye-

zó van, hiszen az otthoni környezet számos versengő viselkedést aktivál (valaki belép az ajtón, bejön egy e-mail, észreveszem a széken tornyosuló szennyest), és ementén nehezebb az edzésre fókuszálni.

Az előzmények kategóriájába tartoznak ugyanakkor az elvárásaink, procedurális tudásunk megléte vagy épp hiánya, és az énhatékonyság is. Ahhoz, hogy valamit megtegyünk, fontos, hogy pozitív elvárásunk legyen az adott cselekvés végzésével (folyamatelvárások), vagy/és annak kimenetelével kapcsolatban (kimeneteli elvárások). Például nagyobb az esély arra, hogy heti háromszor elmenjek edzeni, ha az a meggyőződésem, hogy jól fogom érezni magam közben (folyamatelvárás), vagy legalább tudatosítom, hogy kedvezően fog hatni az egészségre, jóllétemre (kimeneteli elvárás). Az elvárások mellett az is jelentős, hogy legyen procedurális tudásom az adott cselekvés kivitelezéséről. Hiába tűzöm ki célként, hogy ezután heti háromszor úszni fogok menni, ha nem tudok úszni, nagy eséllyel a tervem füstbe megy. Procedurális tudás hiányában egy kezdeti viselkedési cél lehet azonban annak megszerzése (miképp tudok megtanulni úszni, milyen lépések vezethetnek el a kívánt eredményhez?). A harmadik jelentős faktor pedig az énhatékonyság, vagyis a saját képességemről vallot meggyőződésem (mit gondolok, képes vagyok-e arra, hogy heti háromszor elmenjek úszni).

A viselkedések előzményein túl, annak következményei is befolyásolják azt, hogy a továbbiakban az adott cselekvést végezni fogom-e, vagy sem, és persze ezek a következmények befolyásolják, visszahatnak úgymond a kezdeti előzményekre is (például egy edzés közbeni kellemetlen vagy épp kellemes tapasztalat módosíthatja az elvárásaimat). A következmények kapcsán beszélhetünk megerősítőkről (olyan következmények, amelyek növelik az adott viselkedés jövőbeli előfordulásának gyakoriságát) és büntetésekről (olyan következmények, amelyek csökkentik az adott viselkedés jövőbeli előfordulásának gyakoriságát). Érdemes tehát valamilyen megerősítőként ható, jutalomértékkel bíró tapasztalattal társítani az edzések végzését (különösen, amennyiben maga az edzés nem bír jutalomértékkel, hétköznapi szavakkal élve nem lelem örömem benne).

Az öndetermináció elmélete is ideális keret a fizikai edzések világában a motiváció kutatása számára.³⁹ Az öndetermináció elmélete különböző motivációs típusokat határoz meg, amelyek egy kontinuumon helyezkednek el az öndetermináció mértékének függvényében (a külső motivációtól a belső motivációig terjedve), és amelyek eltérő eredményekhez vezetnek mind a jóllét, mind a teljesítmény szempontjából.⁴⁰

A külső motiváció és az elfogadott motiváció a kontrollált motiváció kategóriáját alkotják, vagyis ebben az esetben az emberek igazából nem akarják az adott cselekvést végezni, például nem akarnak edzeni, nyomást éreznek (vagy külső vagy belső nyomást), hogy kell végezniük az adott cselekvést (például, ha pénzt kapnak érte, vagy mások negatív véleménye elkerülése érdekében végzik, vagy épp a szégyen és büntület átélésének elkerülése érdekében).

Az azonosuláson át megjelenő motiváció (identifikált), az integrált motiváció, valamint a belső (intrinzik) motiváció az autonóm motiváció kategóriájának tagjai, vagyis ebben az esetben nincs szó nyomásról, az egyén részt akar venni az adott cselekvésben akár egy kívánt cél eléréséhez (például egészség, fittség, megjelenés optimalizálása), vagy magáért a cselekvésért, az abból nyert örömet, élvezetért (belső motiváció esetén).

Milyen környezet támogatja az autonóm motiváció kialakulását és fenntartását? Olyan, ami képes alapvető pszichológiai szükségleteinket kielégíteni. Há-

rom főbb alapvető pszichológiai szükségletet említi a szakirodalom, amelyek támogatása esetén nagyobb esélye van az autonóm motiváció kialakulásának és fenntartásának. Ezek a következők: autonómia, kompetencia és valahova tartozás. Vagyis az autonóm típusú motivációk esetén szükséges, hogy a személy úgy észlelje, hogy az övé a kontroll, hogy ő választhat, hogy részt vesz-e az edzésen, vagy sem. Fontos továbbá az is, hogy kompetensnek érezze magát az adott edzés végzésében, és úgy érezze, hogy oda tartozik (akár egy csoportba, akár általánosan szemlélve, a fizikai edzéseket végző személyek közé). Láthattuk a fizikai edzések affektív hatásait vizsgálva is, hogy azok kedvezőbben hatnak, amennyiben a résztvevők saját maguk választják meg az intenzitást. Érdemes tehát olyan sportágat, olyan edzéstípust választanunk, amelyet szívesen végzünk, amit mi választunk, és amiben kompetensnek érezzük magunkat. A csoportos edzésekben való részvétel, de még egy személyi edző jelenléte is képes lehet a valahova tartozás érzését adni, növelve ezzel autonóm motivációnkat. Javasolt továbbá az időzítést is megfontolni, konkrétan meghatározni, hogy mikor, hol fogjuk végezni az edzéseinket (lehetőleg olyan időpontra tegyük, amikor kevés a versengő viselkedés, hiszen ha valami számunkra fontos cselekvésről kell lemondanunk miatta, az csökkenti az esélyét, hogy valóban megtegyük).

Konkrétan határozzuk meg tehát céljainkat, a számunkra fontos értékeket, amiket szolgálni szeretnénk, és a lépéseket, amelyek szükségesek ennek érdekében. Minél specifikusabbak vagyunk, annál nagyobb az esélye, hogy életbe ültetjük tervünket. Javasolt továbbá a kis lépések elvét követni, kiindulva az aktuális helyzetünkből, s nem egyből a mély vízbe ugrani, hiszen maga az edzés is arról szól, hogy fokozatosan növekvő kihívás elé állítjuk magunkat, de épp olyan elé, amihez a szervezetünk képes adaptálódni. Érdemes már előre átgondolni a potenciális akadályokat is, hogy mi az, ami megállíthat abban, hogy megtegyük a szükséges lépéseket, és kitalálni akár egyedül, akár segítséggel, hogy miképp tudnánk meghaladni őket.

Egy ilyen gyakran felmerülő akadály lehet a fizikai edzések kontextusában is az önkritika, azok a „nem vagyok elég jó” sztorik, amiket magunknak mondunk, vonatkoznak azok akár teljesítményünkre, akár megjelenésünkre. Ennek megfelelő kezelése pedig az önegyüttérzés növelése. Az önegyüttérzés egyike azon megközelítéseknek, amely nagy potenciállal rendelkezik arra nézve, hogy a verseny és rekreációs sportot végző személyek alkalmazkodási képességét segítse, és ezzel párhuzamosan támogassa saját teljesítménypotenciáljuk elérését, miközben fenntartja és támogatja a magas jóllétet.⁴¹

De mit is értünk önegyüttérzés alatt? A fogalmat a pszichológiai szakirodalomban Kristin Neff⁴² honosította meg, és értelmezésében egy megértő, támogató, kedves attitűdöt takar önmagunkkal szemben. Önegyüttérzés esetén, amikor nehézségekkel szembesülünk (és életünk, de a fizikai edzések kontextusában is elkerülhetetlenül szembesülünk nehézségekkel, az említett realitásűrökkel), ugyanúgy bánunk magunkkal, mint azt legjobb barátunk vagy más szeretett személy esetén tennénk, aki hasonló tapasztalatokon megy keresztül. Magába foglalja a fájdalom tudatosítását, annak elkerülése helyett, a közös emberi sors megtapasztalását (annak felismerését, hogy mindannyiunk életében vannak nehézségek, jelentkezik a fájdalom), és a kedves, törődő attitűdöt is. Gilbert⁴³ az önegyüttérzést motivációként határozza meg. Az önegyüttérzés ebből a megközelítésből azt takarja, hogy felismerjük a fájdalmunkat, érzékenyek vagyunk rá, és elköteleződünk annak csökkentése, a jövőbeli megjelenésének megelőzése, a

jólétünk támogatása mellett. A kérdés az tehát, hogy mi áll a cselekvésem mögött, mi motiválja azt? Önmagam büntetése (akár az edzéssel is), vagy a saját jólétem támogatása? Gilbert szerint három fő minőség köré épül az önegyüttérzés: a bölcsesség, az erő és bátorság, valamint az elköteleződés minőségei köré. Bölcsességet igényel, hiszen ismernem kell az emberi léttel járó szükségleteket, nehézségeket, és azt is, hogy miképp tudnák valóban segíteni, miképp tudnám a jólétem támogatni (például a fizikai edzésekben való részvétel révén). Sok esetben erőre és bátorságra van szükségem annak érdekében, hogy szembenézzek az aktuális nehézségeimmel, és a felmerülő akadályokat meghaladva megtegyem a szükséges lépéseket a változtatás érdekében, téve mindezt a jólétem iránti elkötelezettséggel. Az önegyüttérzés konstruktumának kutatása a sport és edzés pszichológiájában még csak most indult útnak, de a kezdeti eredmények biztatóak. Az önegyüttérzés fejlesztése hatékony eszköz az edzések kontextusában is például az önkritika, rágódás és hibákkal szembeni aggodalmaskodás csökkentésére.⁴⁴

Összegzőképp, láthattuk, hogy a cselekvés az, ami különbséget képes tenni. A mindennapi cselekvések, aktivitások (vagy épp azok hiánya), az apró kis lépéseink, amiket következetesen teszünk. Nem kell nagy dolgokra gondolnunk ahhoz, hogy jobba tegyük az életünket a fizikai aktivitás révén. Egy reggeli séta a felkelő nap sugarai alatt, heti két-három erősítő edzés, egy hétvégi túrázás a családdal vagy/és a barátokkal az otthoni tévénézés helyett már számos előnnyel bírhat. Persze ezek csak a kezdeti lépések, de hát „az ezer mérföldes utazás is egyetlen lépéssel kezdődik”. Általánosan szemlélve (nemcsak a fizikai edzések kontextusában) is érdemes néha kicsit leleassítani, megvizsgálni aktuális cselekvéseinket, hogy mi az, ami minket, értékeinket szolgálja, s melyek azok, amiket automatikusan végzünk ugyan, de távolítanak minket attól az embertől, aki lenni szeretnénk, távolítanak értékeinktől, céljainktól. Ezt követően pedig javasolt olyan alternatív viselkedésekre cserélni őket, amelyek támogatják jólétünket, helyet adva a változtatás során a diszkonfort érzésének is, hiszen minden értelemmel bíró dolog, minden értékes dolog nehézséget és kihívást is rejt magában. Ha elmozdulunk, kilépünk a megszokott rutinjainkból, számíthatunk arra, hogy az aggodalmaskodó, önkritikus gondolatok felütik a fejüket. Nem kell azonban feltétlenül rájuk hallgatnunk. Velük együtt tarthatunk Északra, a mi Igazi Északunkra (az értékeink fele vezető irányba), és mindeközben kedvességgel, jólétünk iránti elköteleződéssel, támogatóan, önegyüttérzéssel bánhatunk magunkkal. Gyerünk hát, tegyük meg az első lépést!

■ JEGYZETEK

1. Russ Harris: *The happiness trap: How to stop struggling and start living*. Shambhala Publications Inc., USA, 2008.
2. Sonja Lyubomirsky: *Boldogságmitoszok. Tények és tévhitek*. Ursus Libris, Bp., 2013.
3. Aurora Szentágotai-Tátar – Daniel David: *Tratat de psihologie pozitivă*. Polirom, Bukarest, 2017; Sonja Lyubomirsky: *Hogyan legyünk boldogok? Életünk alakításának útjai tudományos megközelítésben*. Ursus Libris, Bp., 2008.
4. Albert Ellis: *How to stubbornly refuse to make yourself miserable about anything – Yes, anything!* Citadel Press, Canada, 2006; Russ Harris: *ACT made simple: An easy-to-read primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger, USA, 2009; Steven C. Hayes – Kirk D. Strosahl – Kelly G. Wilson: *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Publications, New York, 1999; Judith S. Beck: *Cognitive therapy: Basics and beyond*. Guilford Publications, New York, 2022.
5. Ellis: i. m.
6. Beck: i. m.

7. Ellis: i. m.
8. Szentágotai-Táatar-David: i. m.
9. Harris: i. m.; Hayes-Strosahl –Wilson: i. m.
10. Martin E. P. Seligman: *Flourish – Élő Boldogan. A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése.* Akadémiai Kiadó, Bp., 2011.
11. Seligman: i. m.
12. Mérő László: *Az érzelmek logikája.* Tericum. Bp., 2010.
13. Daniel P. Sulmasy: A biopsychosocial-spiritual model for the care of patients at the end of life. *The Gerontologist* 42 (3). 2002. 24–33. https://doi.org/10.1093/geront/42.suppl_3.24
14. Petros C. Dinas – Yiannis Koutedakis – Andreas D. Flouris: *Effects of exercise and physical activity on depression.* *Irish Journal of Medical Science* 180 (2). 2011. 319–325. <https://doi.org/10.1007/s11845-010-0633-9>; Panteleimon Ekkekakis: *Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise.* *Cognition and Emotion* 17 (2). 2003. 213–239. <https://doi.org/10.1080/02699930302292>; Pasqualina Perrig-Chiello – Walter J. Perrig – Rolf Ehrlam – Hannes B. Staehelin – Franziska Krings: *The effects of resistance training on well-being and memory in elderly volunteers.* *Age and Ageing* 1998/4. 469–475. <https://doi.org/10.1093/ageing/27.4.469>; Nanette Mutrie – Guy Faulkner: *Physical activity: Positive psychology in motion.* In: Alex Linley – Stephen Joseph (ed.): *Positive Psychology in Practice.* John Wiley & Sons, Inc., USA, 2012. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch9>
15. Louise Czosnek – Oscar Lederman – Prue Cormie – Eva Zopf – Brendon Stubbs – Simon Rosenbaum: *Health benefits, safety and cost of physical activity interventions for mental health conditions: A meta-review to inform translation efforts.* *Mental Health and Physical Activity* 16. 2018. 140–151. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.11.001>; Georgia Stathopoulou – Mark B. Powers – Angela C. Berry – Jasper A. J. Smits – Michael W. Otto: *Exercise interventions for mental health: A quantitative and qualitative review.* *Clinical Psychology: Science and Practice* 2006/2. 179–188. <https://doi.apa.org/doi/10.1111/j.1468-2850.2006.00021.x>; Luiz F. Biazus-Sehn – Felipe B. Schuch – Joseph Firth – Felipe de Souza Stigger: *Effects of physical exercise on cognitive function of older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis.* *Archives of Gerontology and Geriatrics* 89. 2020. 104048, <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104048>
16. Stephen P. Bird – Kyle M. Tarpenning – Frank E. Marino: *Designing resistance training programmes to enhance muscular fitness. A review of the acute programme variables.* *Sports Medicine* 35(10). 2005. 841–851. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535100-00002>; Christopher J. Hass – Matthew S. Feigenbaum – Barry A. Franklin: *Prescription of resistance training for healthy population.* *Sports Medicine* 31(14). 2001. 953–964. <https://doi.org/10.2165/00007256-200131140-00001>; Fleetwood Loustalot – Susan A. Carlson – Judy Kruger – David M. Buchner – Janet E. Fulton: *Muscle-strengthening activities and participation among adults in the United States.* *Research Quarterly for Exercise and Sport* 84(1). 2013. 30–38. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.762289>; Nicholas A. Ratamess – Brent A. Alvar – Tammy K. Evetoch – Terry J. Housh – W. Ben Kibler – William J. Kraemer – N. Travis Triplett: *Progression models in resistance training for healthy adults [ACSM position stand].* *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2009/3. 687–708. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181915670>
17. Mutrie–Faulkner: i. m.; Hass–Feigenbaum–Franklin: i. m.; Ratamess–Alvar–Evetoch–Housh–Kibler–Kraemer–Triplett: i. m.
18. Mutrie–Faulkner: i. m.
19. Hass–Feigenbaum–Franklin: i. m.; Fleetwood Loustalot – Susan A. Carlson – Judy Kruger – David M. Buchner – Janet E. Fulton: i. m.
20. Mutrie–Faulkner: i. m.
21. Uo.
22. Eric Hall – Elizabeth Chmelo – Rachel DeWitt – Christine Kostura – Jeffrey Morrison – Paul Miller: *Do you feel the pump? Examination of affective responses to different modes of resistance training in college females.* In: Tony Morris – Stephanie Hanrahan – Lydia Ievleva – Gregory Kolt – Patsy Tremayne (szerk.): *Proceedings of the 11th World Congress of Sport Psychology.* International Society of Sport Psychology, Sydney, 2005.
23. Dinas – Koutedakis – Flouris: i. m.; Stathopoulou – Powers – Berry – Smits – Otto: i. m.
24. Perrig-Chiello–Perrig–Ehrlam–Staehelin–Krings: i. m.
25. Nalin A. Singh – Karen M. Clements – Maria A. Fiatarone: *A randomized controlled trial of progressive resistance training in depressed elders.* *The Journals of Gerontology* 1997/1. 27–35. <https://doi.org/10.1093/gerona/52a.1.m27>
26. Mutrie–Faulkner: i. m.
27. Uo.

28. Luiz F. Biazus-Sehn – Felipe B. Schuch – Joseph Firth – Felipe de Souza Stigger: *Effects of physical exercise on cognitive function of older adults with mild cognitive impairment: A systematic review and meta-analysis*. Archives of Gerontology and Geriatrics 89. 2020. 104048, <https://doi.org/10.1016/j.archger.2020.104048>
29. Czosnek – Lederman – Cormie – Zopf – Stubbs – Rosenbaum: i. m.
30. Ekkekakis: i. m.; Mutrie – Faulkner: i. m.
31. Ekkekakis: i. m.; Erik Lind – Panteleimon Ekkekakis – Spiridoula Vazou: *The affective impact of exercise intensity that slightly exceeds the preferred level: 'Pain' for no additional 'gain'*. Journal of Health Psychology 13(4). 2008. 464-468. <https://doi.org/10.1177/1359105308088517>;
- Shawn M. Arent – Daniel M. Landers – Kathleen S. Matt – Jennifer L. Etnier: *Dose-response and mechanistic issues in the resistance training and affect relationship*. Journal of Sport & Exercise Psychology 2005/1. 92–110. <https://doi.org/10.1123/jsep.27.1.92>
32. Biazus-Sehn–Schuch–Firth–De Souza Stigger: i. m.
33. Lind – Ekkekakis – Vazou: i. m.; Eva Guérin – Michelle S. Fotier: *Situational motivation and perceived intensity: Their interaction in predicting changes in positive affect from physical activity*. Journal of Obesity 2012(1). 2012. <http://doi.org/10.1155/2012/269320>
34. Peter R. E. Crocker – Kent C. Kowalski – Sharleen D. Hoar – Meghan H. McDonough: *Emotion in sport across adulthood*. In: Maureen R. Weiss (eds.): *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Fitness Information Tehnology, USA, 2004.
35. Marc T. Kiviniemi – Amy M. Voss-Humke – April L. Seifert: *How do I feel about the behavior? The interplay of affective associations with behaviors and cognitive beliefs as influences on physical activity behavior*. Health Psychology 2007/2. 152–158. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.2.152>
36. Wayne L. Westcott: *Resistance training is medicine: Effects of strength training on health*. Current Sports Medicine Reports 2012/4. 209–216. <https://doi.org/10.1249/jsr.0b013e31825dabb8>
37. Daniel David: *Tratat de psihoterapiei cognitive și comportamentale*. Polirom, Bukarest, 2012.
38. Edward L. Deci – Richard M. Ryan: *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer, New York, 1985. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>;
- Edward L. Deci – Richard M. Ryan: *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. Psychological Inquiry 2000/11. 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLL1104_01;
- Richard M. Ryan – Edward L. Deci: *Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions*. Contemporary Educational Psychology 2000/1. 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
39. Cathy M. R. Magnus – Kent C. Kowalski – Tara-Leigh F. McHugh: *The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes*. Self and Identity 2010/4. 363–382. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860903135073>
40. Deci–Ryan 1985; Deci–Ryan 2000; Ryan–Deci: i. m.
41. 36. Cathy M. R. Magnus – Kent C. Kowalski – Tara-Leigh F. McHugh: i. m.; Amber D. Mosewich: *Self-compassion in sport and exercise*. In: Gershon Tenenbaum – Robert C. Eklund (szerk.): *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons, Inc., USA, 2020. <https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch8>
42. Kristin D. Neff: *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. Self and Identity 2(2). 2003. 85–101. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309032>;
- Kristin D. Neff: *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. Annual Review of Psychology 74. 2023. 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
43. Paul Gilbert: *Introducing Compassion-Focused Therapy*. Advances in Psychiatric Treatment 2009/3. 199-208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>;
- Paul Gilbert: *Self-compassion: An evolutionary, biosychosocial, and social mentality approach*. In: Amy Finlay-Jones – Karen Bluth – Kristin Neff (ed.): *Handbook of Self-Compassion*. Springer, Switzerland, 2023. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8>
44. Amber D. Mosewich – Peter R. E. Crocker – Kent C. Kowalski – Anita DeLongis: *Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes*. Journal of Sport & Exercise Psychology 2013/5. 514–524. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.5.514>

LÁZÁR BEÁTA

A BOLDOGSÁGHOZ VEZETŐ ÚT KREDITEKKEL VAN KIKÖVEZVE?

Egyetemválasztást befolyásoló tényezők az erdélyi
középiskolások körében



**Az egyetemi marketing
azonkívül, hogy nem
profitorientált, nem
hasonlítható össze más
szolgáltatásokkal,
hiszen szerteágazó
célközönsséggel tartja a
kapcsolatot, intézményi
keretek között
mozoghat csak, és sok
külső, illetve belső
tényező befolyásolja
a működését.**

Navigálás az útvesztőben:

**A középiskolások egyetemválasztását
befolyásoló tényezők**

■ Az egyetem választása során a középiskolás diákok összetett döntési folyamattal néznek szembe, amelyet számos tényező befolyásol. Több szakirodalmi áttekintés foglalkozik különböző döntéshozatali modellekkel, illetve tényezőkkel, amelyek hatással vannak a felsőoktatási intézmény kiválasztására. Egy 2014-es elméleti áttekintő tanulmányban az alábbi kilenc tényezőt határozták meg: az intézmény hírnevét, a karrierlehetőségeket, a kiadásokat, az információforrásokat, az infrastruktúrát, a lokációt, a közösségi életet, a családot és a más emberek véleményét.¹ Míg egy 2015-ös tanulmányban ennél lényegretörőbben négy kategóriába sorolták a döntést befolyásoló elemeket: a diák személyiségének jellemzői, az egyetem jellemzői, a diákot körülvevő emberek befolyása és az egyetem kommunikációs erőfeszítései. Emellett számos olyan forrás van, amely különböző gazdasági, szociális és marketingmodellek alapján írják le döntési tényezőket.²

A téma interdiszciplinaritása végett az eddig megjelent kutatások szintéziséből levonhatjuk a következtetést, hogy a döntés mindig többtényezős, és a számos nézőpontból meg lehet vizsgálni a kérdéskört. A pályaválasztással foglalkozó kutatások a személyes érdeklődés és karriercélokat vizsgálják, a pszichológiai kutatások a motivációs oldalról közelítik meg a té-

mát, oktatásszociológiai és gazdasági területen pedig az intézmények támogatási rendszerét, a tanulási környezetet és az erőforrásokat vizsgálják.³ Kommunikáció-tudományi szempontból az intézményi kommunikációt, az egyetemi márkázást és személyes környezet – család, barátok, egyetemisták, kortársak – hatását vizsgálták. Összességében a középiskolás diákok sokféle tényezőt mérlegelnek az egyetem kiválasztásakor. Személyes érdeklődésük, pénzügyi szempontjaik, az intézmény hírneve, helyszíne, társadalmi befolyások és tanulási környezetük értékelésével döntenek, és mindezek összhangban állnak jövőbeli céljaikkal.

Ki a felsőoktatás fogyasztója?

■ Pavluska Valéria *A marketingelmélet új irányvai a felsőoktatási marketing megalapozásában* című írásában⁴ kifejti, hogy az egyetemek a hagyományos elitképzést a tömegképzésre cserélték, így nagyban megnőtt a kínálat. Mivel az egyetemek nem profitorientált szervezeti egységek, ezért sokáig nem alkalmazták a marketinget mint toborzási stratégiát. Azonban mára világossá vált, hogy az egyetemeknek igenis szükséges marketingstratégiát alkalmazniuk annak érdekében, hogy minél több hallgatót csábítsanak az intézménybe, és megtartsák azokat. Pavluska szerint az új marketingmodellek közül az alábbiak felelnek meg leginkább a felsőoktatási közegnek: a nonprofit marketing, amely elválasztja a marketingcél a profitszerzéstől, a szolgáltatásmarketing, amely a megfoghatatlan ajánlatot helyezi a csereüzlet központjába, a kapcsolatmarketing, amely az ügyfelekre összpontosít, illetve az SDL logika (Service Dominant Logic).⁵ Pavluska szerint az intézményi marketing szempontjából ezeket a kategóriákat kell megvizsgálni: vevők – fogyasztók – közönség – vevőérték; intézményi célok, szerepek; termékek – szolgáltatások; folyamatok; források; teljesítményértékelés.⁶

Az egyetemi marketing azonkívül, hogy nem profitorientált, nem hasonlítható össze más szolgáltatásokkal, hiszen szerteágazó célközönséggel tartja a kapcsolatot, intézményi keretek között mozoghat csak, és sok külső, illetve belső tényező befolyásolja a működését. Kuráth külső és belső, illetve elsődleges és másodlagos rendszerbe kategorizálta az egyetemek célcsoportjait,⁷ míg Pavluska felsorolásában (hallgatók, munkaerőpiaci szereplők, irányítók, társadalom, támogatók, alumni, stratégiai partnerek, munkavállalók) egyenrangúként szerepelnek a célközönségek.⁸ Az ábrában a fentiek összegezve láthatók.

Csoportok	Elsődleges	Másodlagos
Belső	Jelenlegi hallgatók	Munkatársak (oktatók, kutatók, adminisztratív, műszaki és egészségügyi munkatársak)
Külső	Potenciális hallgatók (középiskolások) Küldőintézmények (középiskolák, felsőoktatási intézmények, egyéb oktatási intézmények) Végzett hallgatók (alumni)	Munkaadók (munkaerőpiac) Szakmai szervezetek Támogatók Sajtóképviselők Stratégiai partnerek (felsőoktatási intézmények, régió szervezetei, nemzetközi szervezetek) Társadalom (lakosság)

1. Táblázat. A felsőoktatás célcsoportjai

Forrás: saját szerkesztés Kuráth (2007) és Pavluska (2010) osztályozása alapján

A felsőoktatás szolgáltatásainak közvetlen fogyasztói a *hallgatók*, akik az elsődleges hasznélvezői bázist képezik. Ők azok, akik befolyásolják a szájreklámot, hatnak a potenciális hallgatókra (középiskolásokra), illetve meghatározzák az egyetem hírnevét és versenyképességét. Ezért fontos, hogy jó vevőkapcsolat alakuljon ki az egyetem és a diákok között. Ezt a kapcsolatot befolyásolja az egyetem adminisztratív szolgáltatásainak minősége (titkárság, pénzügyi osztályok), az oktatók és a diákok közötti viszony, az egyetem képzéseinek és extra szolgáltatásainak (ösztöndíjak, csereprogramok) minősége. Fontos, hogy az egyetem együttműködő partnerként tekintsen a hallgatóra.

Másodlagos, belső célcsoport a *munkatársak*, vagyis az oktatók, kutatók, adminisztratív és egyéb tevékenységet folytató alkalmazottak. Az oktatás színvonalát és minőségét nagyban az oktatók képzettsége és hozzáértése határozza meg. Kuráth frontembereknek nevezi az oktatókat és azokat az alkalmazottakat, akik személyes kapcsolatban állnak a hallgatókkal.

A külső célcsoport elsődleges szereplői közé tartoznak a *potenciális hallgatók*, vagyis a továbbtanulni vágyó középiskolások, és azok a hallgatók, akik elvégeztek már egy képzést, de újabb diploma megszerzésén gondolkodnak. Emellett a *küldőintézmények*, vagyis a középiskolák és más oktatási intézmények is célközönsége az egyetemeknek, hiszen a potenciális hallgatók sok esetben a középiskolás tanároktól informálódnak. Azonban a legnagyobb befolyása a potenciális hallgatókra és az egyetem megítélésére a *végzett hallgatóknak* van. Ha a diplomás hallgató sikeresen helyezkedik el a szakmájában, az jó fényt vet az intézményre, illetve javítja az egyetem elhelyezkedés statisztikáját. Emellett a potenciális hallgatókra is nagy befolyással vannak, mivel elsőkézből tudnak véleményt formálni az egyetemről. A későbbiekben pedig szülőként és szakemberként az intézmény támogatói is lehetnek.

A felsőoktatási szolgáltatás indirekt fogyasztói a *munkaadók*, az egyetemi szolgáltatás vevője az *állam*, tágabb értelemben maga a *társadalom*. Külső, másodlagos célcsoportokhoz tartoznak mindazok a szereplők (nemzetközi szervezetek, szakmai és érdekképviseleti szervezetek, felsőoktatási intézmények, a régió szervezetei), amelyek stratégiai partnerként szolgálnak az intézmény életében. A kapcsolat lényege a kölcsönös hasznon alapszik, vagyis hogy hosszabb távon mindkét fél céljai megvalósuljanak. A *sajtókapcsolatok* ápolása biztosítja a folyamatos tájékoztatást, sajtómegjelenéseket.⁹

A romániai egyetemböngésző – a Felvi.ro weboldal története

■ A Felvi.ro¹⁰ egyesítő platform Romániában, amely magyar nyelven szolgáltat információt az ország összes egyeteméről. A projekt célja megkönnyíteni a továbbtanulás iránt érdeklődő romániai magyar középiskolások döntését az egyetemválasztással kapcsolatban. Ugyanakkor jó összehasonlítási platformnak is minősül, hiszen szakok szerint össze lehet vetni az egyetemek kínálatát. A Felvi.ro biztosítja, hogy Románia összes felsőoktatási intézménye egy helyen legyen elérhető, emellett felvételi tájékoztatókat, szakleírásokat és diákélettel kapcsolatos információkat tartalmaz. A Felvi.ro elődje az Egyetemi Kalauz nevű kiadvány volt, amelyet az Országos Magyar Diákszövetség 1997-től 2013-ig adott ki, és emellett felvételi tájékoztató körutakat is szervezett, több városba ellátogatva. Ennek digitalizált változata a Felvi.ro weboldal.

A Felvi.ro kiemelt célcsoportját a felsőoktatási intézményekben továbbtanulni kívánó erdélyi magyar középiskolások képezik, a líceumokban és szakiskolákban tanuló diákok, akik sikeresen leérettségiztek. Az Erdélystat¹¹ adatai alapján 2019-ben a nyári vizsgaidőszakban és az őszi pótérettségien összesen 8 496 magyar tanuló iratkozott érettségire, amiből 7 934 részt vett a vizsgákon és 4 243 diák sikeresen leérettségizett. Vita Emese *Erdélyi magyar középiskolások jövőtervei, különös tekintettel a továbbtanulás feltételeire* című, 2017-ben megjelent kutatásából kiderül, hogy a magyar diákok kétharmada (68%-a) szeretne továbbtanulni.¹²

A Felvi.ro missziója a középiskolás diákok egyetemválasztással kapcsolatos döntéseinek segítése, és az itthoni, főleg magyar nyelvű továbbtanulási lehetőségek népszerűsítése. Azt szeretné elősegíteni, hogy az erdélyi magyar diákok nagyobb mértékben válasszák a magyar nyelvű képzéseket, csökkenjen az egyetemi oktatásból kiesők száma, ugyanakkor létre szeretné hozni az erdélyi magyar középiskolások és egyetemisták adatbázisát.¹³

A középiskolások attitűdjeinek megértése

■ Jelen tanulmány a romániai magyar középiskolások egyetemválasztással kapcsolatos tényezőit vizsgálja, fókuszálva egy olyan platformra, amely segíti őket a döntési folyamatban. A kutatás kérdései arra irányulnak, hogy milyen szempontok alapján választanak felsőoktatási intézményt, milyen nyelven informálódnak, illetve mennyivel járul hozzá a döntés megkönnyítéséhez a magyar nyelvű egyetemkereső oldal. A kutatás eredménye a célközönség egyetemválasztási szokásainak feltérképezése, megvizsgálva olyan aspektusokat, mint a magyar nyelv fontossága, az itthon való továbbtanulás és az információk elérhetősége. A fenti célokkal összhangban a következő kérdéseket és hipotéziseket fogalmaztam meg:

K.1. – Mi alapján választanak egyetemet a romániai magyar középiskolások?

H.1. A romániai magyar középiskolások a szakirány alapján választanak felsőoktatási intézményt.

K.2. – Milyen tényezők befolyásolják őket a döntés meghozatalában? **H.2.**

A tandíjmentes helyek nagyban befolyásolják romániai magyar középiskolások egyetemválasztási döntési folyamatát.

K.3. – Van-e összefüggés az iskola típusa és a továbbtanulási szándék között?

H.3. Az elméleti líceumba járó diákok inkább hajlandóbbak a továbbtanulásra, mint azok, akik szaklíceumba járnak.

K.4. – Mennyire fontos számukra a magyar nyelven való informálódás? **H.4.**

A romániai magyar középiskolásoknak fontos a magyar nyelven való információszerezés.

K.5. – Előnyben részesítik a magyar nyelvű informálódást a románnal szemben? **H.5.**

A romániai magyar középiskolások inkább informálódnak magyarul, mint románul.

K.6. – Itthon vagy külföldön képzelik el a továbbtanulást? **H.6.**

A romániai magyar középiskolások többsége Romániában folytatná felsőoktatási tanulmányait.

K.7.– Többet tanulnának tovább itthon a romániai magyar középiskolások közül, ha több információt kapnának az egyetemekről? **H.7.**

Ha több információt kapnának az itthoni lehetőségekről, többet tanulnának tovább itthon.

K.8. – Honnan informálódnak az egyetemi képzésekről? **H.8.** A legfontosabb információszerzési platform az egyetemek weboldala.

K.9.– Használnák-e a Felvi.ro-t? **H.9.** Azon romániai magyar középiskolások, akik igénybe vennének egy magyar nyelvű, egyetemeket egyesítő honlapot, használnák a Felvi.ro-t is.

Az 1), 2), és 3) kutatási kérdések és hipotézisek a döntési folyamatra vonatkoznak. Azt vizsgálom, hogy milyen tényezők befolyásolják a középiskolások egyetemválasztását, illetve, hogy van-e összefüggés az iskola típusa és a továbbtanulási szándék között. A 4) és 5) kutatási kérdések és hipotézisek által arra keresem a választ, hogy mennyire befolyásoló tényező a magyar nyelven való információszerzés, amely a Felvi.ro egyik alapértéke. A 6) és 7) kutatási kérdéseknél és hipotéziseknél azt vizsgálom, milyen arányban akarnak itthon, hazai egyetemeken továbbtanulni a középiskolások, illetve az itthon való továbbtanulás összefüggésben van-e azzal, hogy tudnak-e minden hazai lehetőségről.

A 8) és 9) kutatási kérdések és hipotézisek arra vonatkoznak, hogy az elsődleges célcsoport igényei alátámasztják-e az elképzelést, miszerint szükség van egy Felvi.ro típusú oldalra.

Módszertan

■ Az általam vizsgálni kívánt populáció a Felvi.ro elsődleges célközönsége, vagyis az erdélyi magyar anyanyelvű középiskolások. Demográfiai szempontból a 15–19 év közötti, romániai lakhellyel rendelkező, középiskolai tanulmányokat folytató, magyar anyanyelvű személy. Az Erdélystat adatai alapján 2018-ban összesen 29 816 középiskolás tanult Romániában magyar nyelven. A célközönség lekérdezéséhez önkéntes, online kérdőívet használtam, mert ezzel tudtam leginkább elérni nagyobb számban és a legrövidebb időn belül a célszemélyeket. A kérdőív 24 kérdést tartalmaz, amelyek legtöbbje Likert-skálás vagy több válaszlehetőséges volt. A kérdésekre több lehetőséget is ki lehetett választani egyszerre.

Elérhetőségi mintavételt alkalmaztam, azon belül is hólabdatechnikával jutattam el a kérdőívet minél több középiskolás csoportba, amiben a MAKOSZ (Romániai Magyar Középiskolások Szövetsége) volt a segítségemre.¹⁴ A lekérdezésre 2020 tavaszán került sor, a kérdőíveket közel 650-en töltötték ki, az adat tisztítás után 621 elemszámmal dolgoztam. Fontos megjegyezni, hogy az adatok nem reprezentatívak, hiszen nincsenek súlyozva a romániai városok szerint, azonban a leíró eredmények által képet kapunk a válaszadók motivációjáról és az egyetemválasztással kapcsolatos attitűdjükről, amely nagyban alátámasztja a szakirodalomban fellelhető eddigi kutatásokat.

Kutatás eredményei

Demográfiai adatok

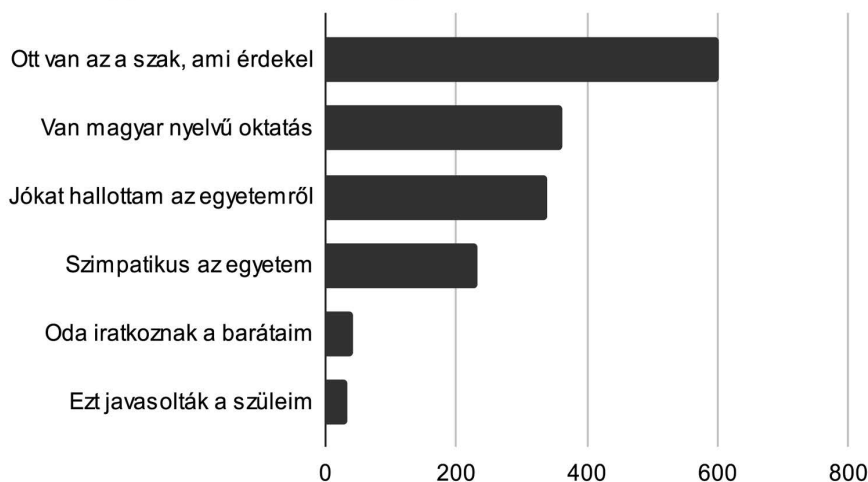
■ A kitöltő 15–19 év közötti középiskolások legnagyobb százaléka 18 éves (38,8%) és 17 éves (28,2%), 19,5%-a 16, míg 12,4%-a 19 éves, és csupán 1,1%-a 15 éves. Nemi eloszlás szerint a kitöltők kétharmada lány (68,8%), ehhez képest a fiúk a 30,7%-át teszik ki a mintának. A kitöltők zöme városban él (63%), míg kisebb része vidéken (37%). Lakhely szerint Kolozs megyéből töltötték ki a legtöbben (20,6%), ezt követi Csíkszereda és környéke (18,8%), majd Székelyudvarhely és környéke (14,7%), Maros megye (14,2%), Szatmár megye (12,9%) és Arad me-

gye (5,8%). Hargita megyét azért bontottam nagyobb régióira, mivel abban a megyében jelentős magyar közösség él, sok a magyar iskola, ezért átláthatóbb volt, hol és milyen arányban töltötték ki a kérdőívet. Az iskola típusa szerint a kitöltők nagy része elméleti líceumba jár (82,6%), a mintába kerülő vokacionális (12,9%) és szakiskolai (4,5%) képzésben részt vevők aránya ehhez képest mindössze 17,4%.

Egyetemválasztással kapcsolatos döntési folyamatok

■ Az első kutatási kérdésnél arra kerestem a választ, hogy mi alapján választanak egyetemet a középiskolások. A 1. ábrán látható, hogy a legtöbben (96%-ban), azért választanak egy adott egyetemet, mert ott van az a szak, amely őket érdekli. 58%-ban, azaz a megkérdezettek több mint fele azért is választja az egyetemet, mert van magyar nyelvű oktatás. 54%-ban azért, mert jókat hallott az egyetemről, itt megfigyelhető tehát, hogy az egyetemi marketingtevékenység igenis hatással van a középiskolások döntési folyamatára. 37%-ban azért, mert szimpatikus az egyetem: ez szintén az egyetemi külső marketingtevékenység hatása. Csupán 5%-a választaná az adott egyetemet szülői javaslatra, illetve 0,3%-a azért, mert ismeri a tanárokat.

Mi alapján választasz egyetemet?



1. ábra. Mi alapján választanak egyetemet a középiskolások
Forrás: saját szerkesztés a kérdőíves kutatás alapján (N=621)

A második kutatási kérdésben arra kerestem a választ, hogy milyen tényezők befolyásolják a középiskolásokat a döntés meghozatalában. Ennél a kérdésnél olyan tényezőket határoztam meg, mint a város, az egyetem népszerűsége, a képzés nyelve, a távolság, az ösztöndíj, a tandíjmentes helyek léte, az egyetem típusa (állami, magán stb.) vagy a szülői javaslat. A legtöbb diák az ingyenes helyek létét (43%-ban), a képzés nyelvét (41,9%-ban), illetve az egyetemi várost (28,8%) jelölte meghatározó tényezőnek az egyetemválasztás során.

A harmadik kutatási kérdésem arra irányul, hogy van-e összefüggés a végzett iskola típusa és a továbbtanulási szándék között. Ezt egy keresztábrás elemzéssel vizsgáltam, melynek eredménye, hogy szignifikáns kapcsolat van a továbbtanulá-

si hajlandóság és a tanintézmény fajtája között. Elméleti líceumból hajlandóbbak továbbtanulni a középiskolások, mint a szakiskolából vagy szaklíceumból.

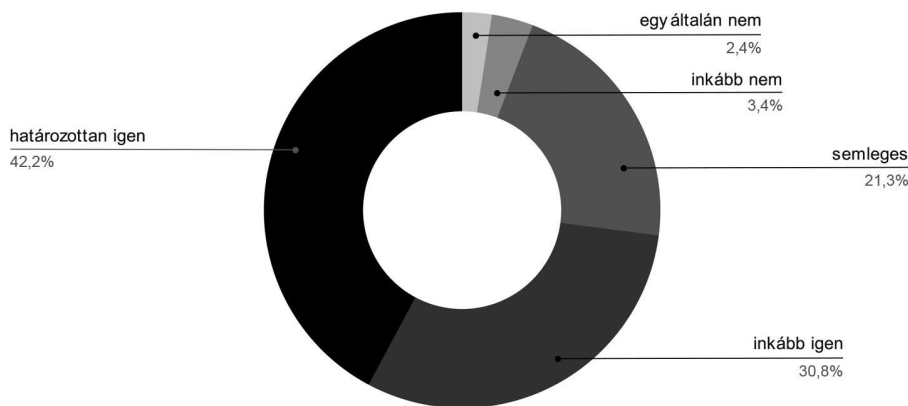
A kutatás további részében a célcsoport minél jobb megismerésére törekedtem, hogy felmérjem, mit jelent számukra a továbbtanulás, hogyan vélekednek a jövőjükéről, illetve mennyire élik meg problémaként az egyetemválasztás folyamatát.

A továbbtanulással kapcsolatban a válaszadók 33,8%-a tudja, melyik egyetemen akar továbbtanulni, 25,1%-a még nem tudja, de mindenképp szeretne tovább tanulni. 19,30%-a tudja milyen szak érdeklí, csak még nem tudja melyik egyetemen tanulja azt a képzést, illetve 11,6%-a már eldöntötte az egyetemi várost, de az egyetemi képzést nem. A válaszokból következtethető, hogy a továbbtanulási tényezők egy részében már döntöttek, de még sok kérdés tisztázatlan számukra. Csupán 2,4%-uk akar kihagyni egy évet az egyetem megkezdése előtt.

A magyar nyelv fontossága az egyetem kiválasztása során

■ A negyedik kutatási kérdésem arra vonatkozik, hogy mennyire fontos, hogy magyar nyelven informálódjanak a diákok. Az 2. ábrán látható, hogy a mintavételben szereplő diákoknak 42,2%-ának határozottan fontos, hogy magyar nyelven informálódjon. 30,8%-a inkább informálódik magyar nyelven, míg 21,3%-a semleges a témát érintően. A kitöltők csupán 5,8%-ának kevésbé vagy egyáltalán nem fontos, hogy magyar nyelven tájékozódjon.

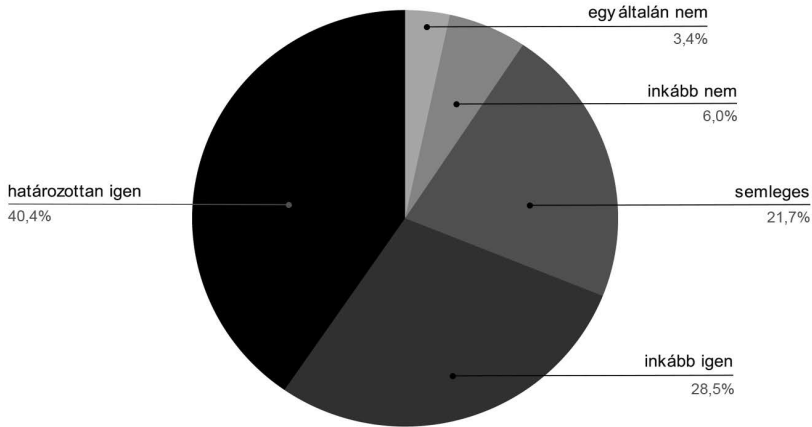
Mennyire fontos számodra, hogy magyar nyelven informálódj?



2. ábra. A magyar nyelven való informálódás fontossága
Forrás: saját szerkesztés a kérdőíves kutatás alapján (N=621)

Ehhez fűződik a kutatás egyik összehasonlító kérdése (az ötödik kutatási kérdés), amely így hangzik: Előnyben részesítik a magyar nyelvű informálódást a románnal szemben? A kitöltők 47,3%-a határozottan igennel válaszolt, 22,1%-a inkább igennel, 20,8%-a semleges, 6,9%-a inkább nem és 2,9%-a egyáltalán nem. Észrevehető, hogyha a magyar nyelvet a románnal hasonlítjuk össze, akkor erőteljesebben nyilvánul meg az az igény, hogy anyanyelven informálódjanak.

Az 3. ábrán látható, hogy a megkérdezettek 40,4%-a határozottan magyar nyelvű képzést választana, 28,5%-a inkább magyar nyelvűt, 21,7%-a semleges, 6% és 3,4% pedig inkább nem vagy egyáltalán nem választaná a magyar nyelvű képzést.



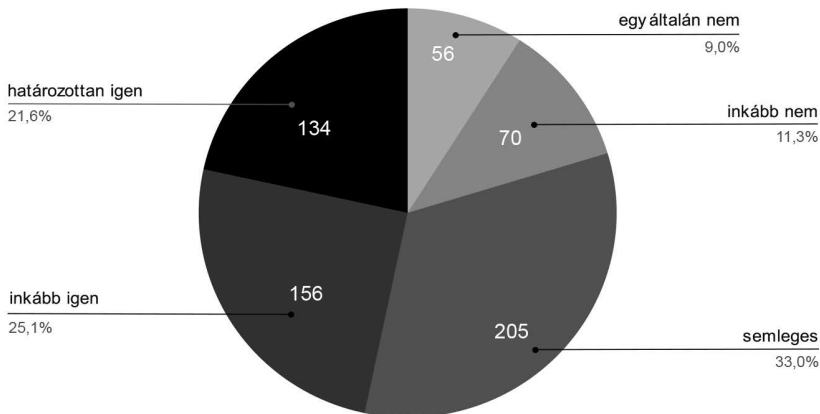
3. ábra. Magyar nyelvű képzés választásának aránya
 Forrás: saját szerkesztés a kérdőíves kutatás alapján (N=621)

Az itthon maradás és az információ összefüggései

■ Ennél a kérdéskörnél megvizsgálom, hogy a válaszadók hol szeretnék továbbtanulni, illetve kapnak-e megfelelő információkat az itthoni egyetemekről. A legtöbb kérdést leíró statisztikával végeztem, azonban keresztáblás elemzést használtam annak megállapítására, hogy azok a diákok, akik határozottan szeretnék továbbtanulni, Romániát vagy külföldet választanák.

Elsőként megvizsgáltam, hogy hányan tanulnának inkább itthon tovább, mint külföldön. A 4. ábrán látható, hogy a megkérdezettek közel fele (21,6%-a határozottan igen, 25,1%-a inkább igen) itthon tanulna tovább. Míg a válaszadók

Inkább tanulnék itthon tovább, mint külföldön.



4. ábra. Itthon vagy külföldön való továbbtanulási szándék
 Forrás: saját szerkesztés a kérdőíves kutatás alapján (N=621)

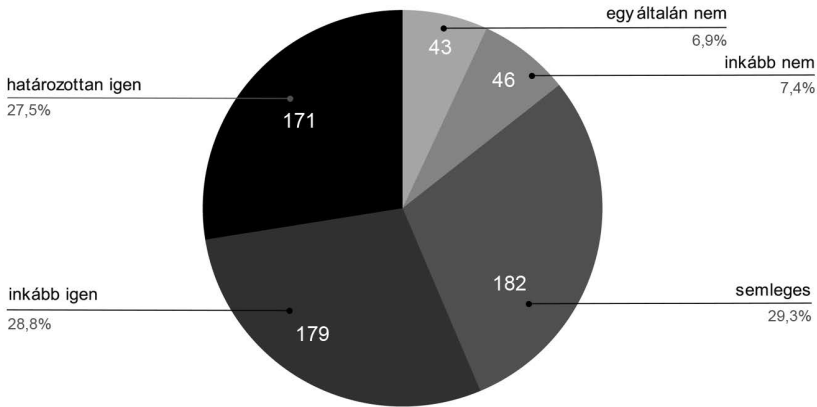
33%-a semleges azzal kapcsolatban, hogy itthon vagy külföldön folytatná felsőfokú tanulmányait, 11,3%-a inkább nem, 9%-a egyáltalán nem itthon képzeli el a továbbtanulást.

A következő kérdés ennél specifikusabban kérdez rá arra, hol tanulnának tovább a kitöltők. A mintavétel alanyai 32,9%-ban (204 diák) Erdélyben képzeli el az egyetemi életüket, 15%-a (91 diák) pedig egyéb romániai egyetemeken. A kérdezettek 10,3%-a (64 tanuló) szülővárosában, ha ott van egyetemi képzés, illetve 4%-a (25 tanuló) a szülővárosához legközelebbi egyetemen tanulna. A kérdezettek 12,4%-a (77 diák) szeretne Magyarországon továbbtanulni, 3,7%-a (23 diák) külföldön; 21,1%-a (131 diák) nem tudja még, hol szeretne tanulni, illetve 0,6%-a (4 diák) nem szeretne továbbtanulni.

A hetedik kutatási kérdés arra irányul, hogy többen tanulnának tovább itthon a romániai magyar középiskolások közül, ha több információt kapnának az egyetemekről. Feltételezem, hogy ha több információval rendelkeznének a romániai magyar diákok, akkor nagyobb számban választanának itthoni felsőoktatási képzést. Ehhez fel kellett mérjem azt, hogy elegendő információ áll-e jelenleg a rendelkezésükre. A válaszadók 1,9%-a egyáltalán nem, 21,4%-a inkább nem, 30,6%-a semleges, 41,4%-a inkább igen, és 4,7%-a határozottan megkap minden számára fontos információt az egyetemekkel kapcsolatban.

A következő kérdésnél azt vizsgáltam, hogy van-e összefüggés a rendelkezésre álló információk, azaz a tájékozottság és a döntéshozatal között.

Ha több információt kapnék az itthoni egyetemekről, szívesebben tanulnék tovább itthon.



5. ábra. Információmennyiség mint befolyásoló tényező
Forrás: saját szerkesztés a kérdőíves kutatás alapján (N=621)

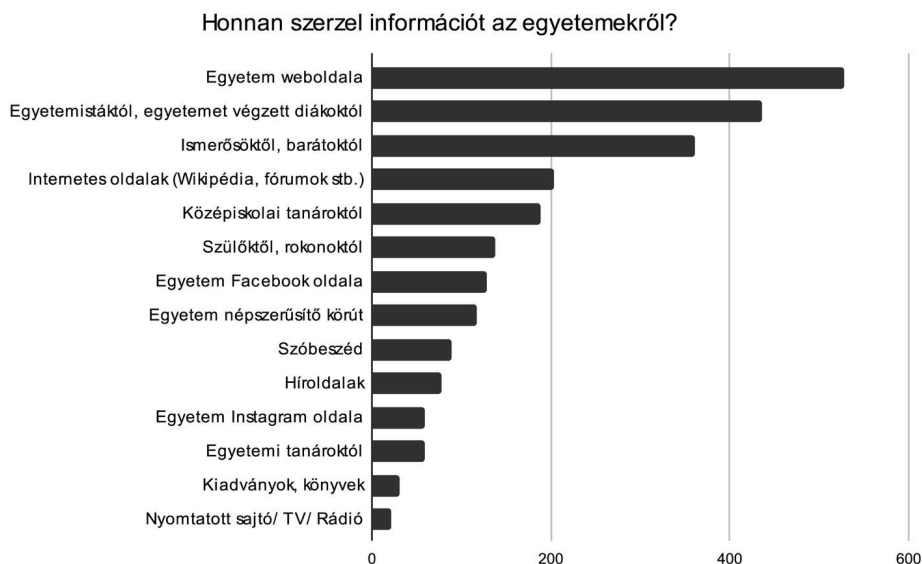
Az 5. ábrán látható, hogy ha több információ állna a diákok rendelkezésére, akkor több mint fele (56,3%-a) határozottan vagy inkább tanulna itthon tovább. A diákok egyharmada semleges a témát érintően, vagyis őket nem befolyásolja az információ mennyisége a döntéshozatalban.

A Felvi.ro szükségességének kérdése

■ A következő kutatási kérdéskörben azt vizsgálom, hogy a mintában szereplő diákok mennyire tartanának hasznosnak egy magyar nyelvű egyetemböngészőt,

illetve használnák-e a Felvi.ro oldalt. Ezt kiegészítve azzal, hogy elemzem, milyen platformokat használnak az egyetemekkel kapcsolatos információszerezésre. Ez választ kíván adni a nyolcadik kutatási kérdésemre, hogy honnan informálódnak az egyetemekről a középiskolások.

A 6. ábra illusztrálja, hogy milyen csatornákat használnak információszerezésre az egyetemekkel kapcsolatban. A kitöltők leginkább az egyetem weboldalairól tájékozódnak (527 válasz), ezután az egyetemistáktól vagy egyetemet végzett diákoktól (436 válasz), ismerősöktől, barátoktól (361), illetve egyéb internetes oldalakról (204 válasz). A legtöbbet jelölt lehetőségek közül kettő a személyes kommunikáción, míg a másik két alternatíva az internetes böngészésen alapszik. Ebből levonható az a következtetés, hogy a Felvi.ro a megfelelő platformon, azaz weboldalon közvetíti szolgáltatását. A felsőoktatási intézmények közösségi média oldalaikat kevesebbet használják információszerezésre, mint a weboldalt. Népszerű tájékoztató forrás még a középiskolai tanárok és az egyetemi népszerűsítő körutak, amelyek szintén feltételezik a személyes kontaktust.



6. ábra. Informálódási platformok

Forrás: saját szerkesztés a kérdőíves kutatás alapján (N=621)

A kilencedik kutatási kérdésem közvetlenül a Felvi.ro-ra vonatkozik, azaz használnák-e a Felvi.ro-t. Abból a megközelítésből indultam ki, hogy mennyire hiánypótló jellegű ez a szolgáltatás. A válaszadók 98,6%-a, azaz 612 diák hasznosnak tartana egy olyan weboldalt, ahol magyar nyelven megtalál minden információt a romániai egyetemekről, míg elenyésző számban (1,4%) nem tartanák célszerűnek egy ilyen típusú weboldal létrehozását.

Következtetések

■ A tanulmány a romániai magyar középiskolás diákok továbbtanulással kapcsolatos döntési folyamatát vizsgálta, fókuszálva a felsőoktatási intézmények kommunikációjának elérhetőségére, mennyiségére és nyelvére. A célcsoport

egyetemválasztási szokásait kutatva következtethető, hogy sok szempontból bizonytalanok még a végső döntés meghozatalával kapcsolatban. Nagy részük tudja, milyen szakon szeretne továbbtanulni, viszont nem tudja, hogy ez a szak hány egyetemen érhető el. A jövőbeli foglalkozásuk alapján választják meg az egyetemet, de még nem tudják pontosan, mivel szeretnének foglalkozni egyetem után. Egyes kérdésekben, mint a szak választása, biztosabbak, míg abban a kérdésben, hogy ezt melyik felsőoktatási intézményen fogják elsajátítani, nem annyira. Az egyetemválasztás döntési folyamatát ezenkívül még az egyetemi várossal, a képzés nyelvével, de leginkább az befolyásolja, hogy az adott intézmény biztosít-e tandíjmentes helyet. Az eredményekből következtethető, hogy a kutatás alanyainak fontos, hogy magyar nyelven informálódjanak, és több mint fele inkább magyar nyelven böngészik, mint románul. Az itthoni lehetőségekről való információmennyiség és az itthon való továbbtanulás között is fellelhető összefüggés. A kutatásból kiderül, hogy a diákok több mint fele az országban szeretne továbbtanulni. A válaszadók többsége egyetemi weboldalakról szerez információkat, így a Felvi.ro a lehető legjobb csatornát választotta a célközönség eléréséhez. A Felvi.ro hiánypótló jellegét alátámasztotta a kutatás, miszerint a mintában szereplő diákok határozottan hasznosnak tart egy magyar nyelvű egyetemeket összesítő weboldalt.

■ JEGYZETEK

1. Ionela Maniu – George C. Maniu: Educational Marketing: Factors Influencing the Selection of a University. SEA: Practical Application of Science, 2014/5. 37 – 42.
2. Liền Thị Hồng Đồ – Hòa Thị Nhân Nguyễn – Anh Thị Lan Nguyễn: Factors Influencing VNU-IS Students' Choice of University. VNU Journal of Science: Social Sciences and Humanities, 2015/4. Web: <https://js.vnu.edu.vn/SSH/article/view/243>.
3. Lakshmi Ranwala – Sampath Siriwardena – Veronica Kurukulaarachchi – Lalith Edirisinghe: Factors affecting on students' university choice in the tertiary education in Sri Lanka. International Journal of Educational Administration and Policy Studies, 2023. 15(2). 97–109.
4. Pavluska Valéria: A marketingelmélet új irányjai a felsőoktatási marketing megalapozásában. In: Töröcsik Mária – Kuráth Gabriella (szerk.): *Egyetemi marketing – Marketing a felsőoktatásban kézikönyv*. Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 2010. 69–86.
5. Az SDL logikáról többet itt: Stephen L. Vargo – Robert F. Lusch (eds.): *The Service-Dominant Logic of Marketing. Dialog, Debate, and Directions*. M.E. Sharpe, 2006.
6. Pavluska: i. m.
7. Kuráth Gabriella: A beiskolázási marketing szerepe a hazai felsőoktatási intézmények vonzerőfejlesztésében. Doktori értekezés, Pécsi Tudományegyetem Közgazdaságtudományi Kar, Regionális Politika és Gazdaságtan Doktori Iskola, Pécs, 2007. Web: <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/14832/kurath-gabriella-phd-2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
8. Pavluska: i. m.
9. Kuráth: i. m.
10. www.felvi.ro
11. *Közoktatási helyzetkép: a magyar nyelvű képzésben részt vevők számának és arányának alakulása 1990 és 2017 között*. Erdélystat, 2019. Web: <http://statisztikak.erdelystat.ro/cikkek/kozoktatasi-helyzetkep-a-magyar-nyelvu-kepzesben-reszt-vevok-szamanak-es-aranyanak-alakulasa-1990-es2017-kozott/27#in16>
12. Vita Emese: *Erdélyi magyar középiskolások jövőtervei, különös tekintettel a továbbtanulás felteeleire*, Kisebbségi Szemle, 2017/4. Web: https://bgazrt.hu/wp-content/uploads/NPKI_folyoiratok/kisebbségi_szemle/2017_04/kszs201704_7.Vita.pdf (2024.10.15)
13. Lázár Beáta: *Felvi.ro – Az egyetemböngésző*. Mesteri disszertáció, Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár, 2020.
14. www.makosz.ro

„BOLDOG VAGYOK, ÉS TELE VÁRAKOZÁSSAL, AMIKOR MEGKAPOK EGY SZEREPET, ÉS KEZDEM FELFEDEZNI MAGAMBAN”

— interjú Pál Emőke színésznővel

Színészi pályája során Pál Emőkét a mély, összetett témák feldolgozása vonzza, melyeknek aktuális társadalmi tétje van, hatással vannak a nézőkre. A művészi szabadság híve, nehezen viseli a korlátokat, könnyen mond igent egy-egy új projektre, kihívásra, kreatív formai megoldásra. Kedveli a szerteágazó művészeti feladatokat, színpadon és filmekben is játszik, mindkettőt szereti. Egyetemen tanít, ami különleges kihívás számára.

Két független társulatnak tagja: a Váróterem Projekt darabjaiban magyarul, a Reactor előadásokban többnyire románul játszik. Eddig három nagy játékfilmben szerepelt, az Eröss Zsolt hegymászó haláláról szóló *Magasságok és mélységek* című film főszerepében nyújtott teljesítményéért a Magyar Mozgóképfesztiválon a Legjobb Női Főszereplő díjjal jutalmazták.

– *Hogyan alakult a karriered, miért választottad, hogy szabadúszó legyél?*

Az egyetem alatt nem gondolkodtam sem filmes szereplésben, sem szabadúszásban, fokozatosan alakult ki bennem, hogy ezt szeretném. Az alapképzést 2011-ben végeztem, akkoriban nem láttam olyan példaképeket, akik ezt az utat választották volna, nem volt elterjedve ez a lehetőség, és igazából most sem látok túl sok jól működő példát Kolozsváron. Nagyobb művészeti központokban, például Bukarestben vagy Budapesten, ahol több független társulat van, és



A fiatalokkal való munkát egyre inkább értékelem, legyenek azok kollégák vagy diákok: részben fiatalon tart, másrészt erőt ad a lendületük.

ahol kőszínházak is nyitottabbak, befogadóbbak, minden bizonnyal könnyebben lehet erre az útra lépni.

A mesteri képzés elvégzése után kezdtem részt venni a Filmtett Egyesület által szervezett workshopokon, valójában ott szembesültem először azzal, hogy érdekel a film. Persze, kellett hozzá egy adag optimizmus és a naivitás, hogy ebbe az irányba induljak el. Hittem abban, hogy fogok kapni lehetőségeket. A színházi létben mindenképp van egy bizonyos fokú kiszolgáltatottság: a kőszínházban például nem biztos, hogy kiosztanak neked egy adott szerepet a tervezett darabban, szabadúszóként pedig az a folytonos dilemma, hogy megkeresnek-e a rendezők, hívnak-e castingokra. Pályakezdő színészként az idealizmusom segített túl a nehézségeken. Akkoriban indult a Váróterem Projekt, megvolt már az Ecsetgyár, létrejött a Reactor, a Shoshin és a Stația, egyre több független alkotói műhely jött létre Kolozsváron, ami kedvezett a szabadúszóknak.

Igazolta a választásomat az is, hogy kaptam filmes lehetőségeket is. Szerencsésnek érzem magam, mert az a tapasztalatom, hogy mindig kialakult, volt mindig egy következő projekt, mindig hívtak, mindig megtaláltak a rendezők. Mögötte persze sok munka van, az is igaz, hogy amint bekerülsz a körforgásba, megismernek a szakmai körökben, könnyebb újabb és újabb lehetőségeket kapni. Ma már sokkal könnyedebben működik ez számomra, mint tíz évvel ezelőtt.

– Színpadon és filmekben játszol, közben az egyetemen tanítasz. Hogyan tudod menedzselni ezeket a tevékenységeket?

Az energiám nagy hányada megy rá az időmenedzsmentre, hogy ezt a három területet egyeztessem, felkészüljek a soron levő feladatra, egyszerre kezeljem a színházat, a filmet és az oktatást. A pihenés sokszor háttérbe szorul, mára már vannak módszereim, hogy minként hangoljam össze a feladatokat. Persze nehéz a hármat egyszerre csinálni, most például Budapesten forgatok, csak erre figyelek egy ideig, utána visszamegyek Kolozsvárra, és az egyetemre meg a színházra fogok fókuszálni. Szerencsére az előadások egy részét, amit lehetett, áttették novemberre, a forgatás utáni időszakra. Nem biztos, hogy ezt egy kőszínház megtette volna, egyeztetett volna velem, turnékat halasztott volna el, fesztiválrészvételről mondott volna le csak azért, hogy forgatni tudjak. Olyan is történt persze, hogy a filmes csapat tett kompromisszumot, elengedett egy hétre játszani. Akkor tudok legjobban teljesíteni, elmélyülni valamiben, ha napokon, heteken keresztül intenzíven egyetlen feladatra fókuszálok, például most a filmforgatásra. Ez nem mindig sikerül, mert van olyan napom is, amikor a színházi próba után órát tartok, ilyenkor nem könnyű váltani.

– Minek alapján döntesz, hogyan mérlegeled, hogy igent mondj egy projektre?

Általában könnyen mondom igent, hamar fel lehet engem izzítani azzal, hogy fontos vagy releváns a készülő előadás vagy film témája, izgalmas a rendező világa, vagy jó a csapat. A húszas éveimben minden lehetőségre igent mondtam, mert akkor még az volt a célkitűzésem, hogy minél több tapasztalatot szerezzek, néha túlzott elvárásokkal futottam neki egy-egy projektnek, a végeredmény pedig elmaradt az elvárásoktól. Ma már sokkal realistábban állok hozzá. Meg kellett tanulnom azt is elfogadni, hogy nem minden munkám fogja beírni magát a film- vagy színháztörténetbe, és ez így rendben van. Az is sokat jelent, hogy közben megismertem a színházi és filmes közeget, tudom, hogy azoknak a rendezőknek, akikkel már dolgoztam, milyen a munkastílusuk, milyen módszerek-

kel dolgoznak, és mennyire megbízhatóak; ezt is mérlegelem, mielőtt elfogadok egy meghívást. Régebb voltak olyan vágyaim, hogy szeretnék tapasztaltabb alkotókkal, színészekkel dolgozni, hogy tanuljak tőlük, és lessem el a szakmát, azonban a jelenlegi független projekteket nagyjából az én generációm indította el, a mostani 35–40 évesek, és többnyire velük, illetve a fiatalabb generációkkal dolgozom, az ő környezetükben mozgom. A fiatalokkal való munkát egyre inkább értékelem, legyenek azok kollégák vagy diákok: részben fiatalon tart, másrészt erőt ad a lendületük. Természetesen továbbra is nagyon örvendek, ha nálam tapasztaltabb színészekkel dolgozhatok, nagyon tanulságos.

– *A színház és a film két külön világ, mindkettőben otthonosan mozogsz. Melyiket szereted jobban?*

Különbözőképpen élem meg a két művészi formát, nem tudnék dönten. Sokszor úgy érzem, hogy a forgatás egyfajta jutalom és ünnep, mivel ritkábban jut az ember filmes munkához, ugyanakkor magasabb tétet helyezek a forgatásra, mert nem nevezném magam nagyon rutinos filmszínésznek. Eltérően készülök a szerepekre, a filmben inkább elmélyülök a karakterem belső világában, a darabokban pedig rendszerint a tematika, annak relevanciája a fontos számomra. Azért is történik ez, mert az utóbbi időben többet játszom a Reactor társulat darabjaiban, melyek többnyire érzékeny társadalmi témákat boncolgatnak. Itt inkább a kollektív munka a fontos, rendszerint az előadás struktúrája, szövege a munkafolyamat alatt születik, és az improvizációk, a hozott ötletek révén színészként alkotója, formálója vagy az előadás anyagának.

Eddig három nagyjátékfilmben játszottam, és az a tapasztalatom, hogy a forgatás mentálisan és fizikailag is nagyon megterhelő tud lenni, időnként szélsőséges lelkiállapotokat okoz a fáradtság, mivel az is megtörténik, hogy 12 órát vagy még többet forgatunk. A *Magasságok és mélységek* forgatása alatt úgy emlékszem, talán 16 óra is volt, habár lehet, csak nekem tűnt ilyen soknak. Maga a válogatás is nagyon más, a filmek esetében igazi versenyhelyzeteket éltem meg a casting során, több forduló után dől el, hogy ki kapja a szerepet, erősebb a harc magaddal, hogy meg tudd őrizni a nyugalmaidat, ne izguld túl a válogatást.

– *Egyik interjúdban azt mondtad, hogy szereted a kisebb színházi tereket, ha közelebb vannak a nézők. Hogyan hatnak rád a nézők reakciói, mennyire érzed a lelkiállapotukat?*

Az előadások után általában két témát beszélünk meg a kollégákkal: hogyan éreztük magunkat, hogy ment az előadás, illetve, milyen volt a közönség. Ha nincs az úgynevezett negyedik fal, közel ülnek a nézők, és a szemükbe tudsz nézni, akkor egyértelműen lehet érzékelni, hogy megszületik valamifajta kapcsolat a közönség és a színészek között.

Ha távolabb ülnek, nem érzékelem az egyéni reakciókat, csak a teljes nézőtér visszajelzéseit. A legnyilvánvalóbb visszajelzés a nézők részéről a nevetés, ennek mindig nagyon szoktunk örvendeni, mert azt jelenti, hogy az előadásnak van humora. Az is igaz, hogy a közönségek nagyon eltérőek. A bemutatón és az első pár előadásán általában azok vannak jelen, akik közel állnak hozzánk, a család, a kollégák és a barátok. Ezt nevezzük mi drukkerközönségnek. Lehet, hogy nem is azon nevetnek, ami történik az előadásban, hanem azt látják, hogy Emőke, akit ismernek, milyen helyzetben van, mit csinál, és ez szóraztatja őket.

Érzem persze azt is, ha lankad a közönség figyelme; ilyenkor ösztönösen próbálok magammal rántani a nézőket, régebb azt hiszem az energiaszint növelésével kísérleteztem ilyen helyzetekben, most talán az idegrendszer élesztésével valamifajta sűrítettebb, mélyebb összpontosítással kísérletezek. Más érzés az is, amikor a közönség figyel, de nem reagál hangosan, csendben ül a nézőtéren, de érzed, hogy veled vannak.

Mostanában sokszor játszom magyar–román vegyes közönség előtt, és szoktam figyelni a reakciókat, például azt, hogy a többnyire magyar vagy többnyire román közönség mire reagál inkább, mire kacagnak fel például. Abban is eltér a magyar és a román közönség, hogy az előadás végén a románok felállva ünnepelnek, a magyar közönségnél pedig a vastaps a bevett szokás.

– Nem játszol túl vidám szerepeket, sok a fájdalom a történetekben. Hogyan tudod kezelni ezt, mikor tudsz kilépni a szereplőid életéből?

A színházban inkább a munkafolyamat a megterhelő, úgy képzelem ezt, mintha különböző barlangokat ásnál magadban a szerepalkotások során. Maga az ásás, az alkotás, az alámerülés folyamata az, ami érzelmileg kimerítő lehet, viszont amikor az előadást már „csak” játsszuk, visszalátogatok az adott barlangba, szerencsés esetben felfedezek ott még valamit, de előadás után ki is jövök onnan. Van viszont egy folyamatos energiacsere a nézőkkel és a partnerekkel, valami megtörténik a színpadon az előadás alatt, ami hatással van a nézőkre. Az *Álom* című darab például, amit a Reactornál játszunk, az egyetemi közegben tapasztalható abúzusokról szól: nehéz, nyomasztó téma, de érzem, hogy fontos a jelenségről beszélni, és ez erőt ad. Fontos tehát számomra, hogy értelmet találjak a munkáimban. Gyakran gondolkodom el azon, hogy vajon mennyire vagyok hasznos tagja a társadalomnak, mi a munkámnak a hatása, miért nem ültetek inkább fákat, vagy ápolok betegeket, hisz az sokkal kézzelfoghatóbb.

Ahhoz, hogy jól érezzem magam, hinnem kell abban, hogy van pozitív hatása annak, amit csinálok, és sokszor érzem, hogy tényleg van. Például a *Magaságok és mélységek* bemutatója után írtak nekem nők, akik elveszítették a párjukat, s közülük sokan mondták, hogy éppen olyan érzés, mint ami a filmből átjön. Talán ezzel is hozzájárultam a tragikus történetek feldolgozásához.

Nagy kihívás volt Erőss Zsolt özvegyének, Hildának a karakterén dolgozni, próbáltam érzelmileg annyira mélyre menni, amennyire csak tudtam, az összes jelenetben megteremteni a fájdalmat, amit ugye Hilda nem engedett ki magából, hanem visszafojtott. Én is ugyanezt tettem hetekig, teremtettem és visszafojtottam magamban a fájdalmat, ami sokszor nehéz volt, olyan is történt, hogy hazamentem este a budapesti lakásba, és muszáj volt beszélnem valakivel, gyakran sírással engedtem ki magamból a feszültséget, ami nem rossz, de nem is a legjobb módszer, mostanában inkább sportolok, vagy a barátaimmal találkozom.

Számomra nagyon jó volt, hogy két részletben forgattuk a filmet. A tavaszi forgatáskor még feszültebb voltam, nehezebb időszak volt a forgatás kezdete, sokszor előfordult, hogy bezárkóztam a lakásba sorozatokat nézni, hogy mossam ki magamból a szereppel járó érzéseket. Ősszel már sokkal kiegyensúlyozottabb voltam, jobban kezeltem az „alámerüléseket”. Amint befejeztük a forgatást, fokozatosan elengedtem az alkotással járó érzéseket. Hasznos ilyenkor egyéb projektbe kezdeni, más dolgokra koncentrálni, ami eltereli a gondolataidat.

– *Milyen szerepe van a tanításnak az életedben, hogyan éled ezt meg?*

Egészen mást jelent tanítani a színészmesterséget, mint játszani. Úgy érzem, hogy én ezt is egyfajta ösztönből csinálom. Bár még mindig nagyon fiatalnak érzem magam, tudom, hogy van generációs szakadék köztem és a diákok között, ennek ellenére, nem játszom a tanárt, közvetlen a kapcsolatom a diákokkal. Kollégáknak, partnereknek tekintem őket; ha netán arra volna szükségük, hogy valaki szakmailag megmondja nekik a tutit, az valószínűleg nem én vagyok. Olvastam valahol, hogy a színészetet nem lehet tanítani, de lehet tanulni. Ezek szerint környezetet, körülményeket kell teremteni a hallgatóknak ahhoz, hogy fejlődni, kísérletezni, keresni tudjanak, felfedezzék, megismerjék magukat. Akkor van sikerélményem, ha olyan anyagot, gyakorlatot, technikát vagy módszert tudok nyújtani, amiben a hallgatóknak valamilyen felismerésük van önmagukkal, a színészettel kapcsolatosan.

Habár három éve tanítok, még mindig keresgélek, hogy mi az, ami működik. Segít a folyamatban, hogy sok fiatal kollégám van, akikkel megbeszéljük a tapasztalatokat. Plusz kihívás a színin a többi egyetemi szakhoz képest, hogy az évfolyamoknak van egy vezetőtanára, ami régen azt jelentette, hogy a tutornak nagyon sok órája volt azzal az évfolyammal, erőteljesen meghatározta az egyénisége, a színészetfelfogása az évfolyamot. Ez nagy felelősség volt, és ma már nem így működik, más tanároktól is kapnak elegendő impulzust, de a tanítás felelősségét még így is érzem.

Próbálok követni a volt hallgatóim karrierjének alakulását, és mindig drukolok nekik, büszke vagyok rájuk, ha elhelyezkednek a szakmában, ha lehetőségeket kapnak, de akkor is ha türelmesen és kitartóan keresnek, vagy ha valami más irányt választanak. Szoktam azon töprengeni, hogy mire és hogyan készítjük fel őket, hiszen manapság nehéz helytállni, de vannak hallgatók, akik kollégáim lettek, és nagy öröm számomra velük együtt játszani.

– *A mesteri elvégzése után Londonban fizikaiszínház-képzésen is részt vettél. Mi a fontosabb számodra, a hangos beszéd vagy a testbeszéd, el tudod-e választani a kettőt egymástól?*

Nehéz különválasztani a kettőt, a hangnak is van teste, a testnek is van hangja, bár ez most egy kissé elvontnak tűnhet. Szeretem, ha az előadásokban van fizikalitás, van cselekvés. A pályám elején volt pár szerepem olyan előadásokban, melyek nagyon szövegcentrikusak voltak, a színész csak állt, és mondta a szöveget. Ezzel nincs semmi baj, ha jó a szöveg, de akkor fogalmaztam meg, hogy a testem arra volt való, hogy tartsa a fejemet, amin van a szám, amivel mondom a szöveget. Ma már lehet másként dolgoznék azokkal a szövegekkel. A fizikai színházi képzés során nagyon sok gyakorlatunk a test felől közelítette meg a színészetet, ami nekem nagyon fekszik, tanárként is használok a pszichofizikai megközelítést.

– *Melyek azok a helyek, ahol leginkább otthon érzed magad?*

Az otthon érzése inkább emberekhez kötődik, mintsem helyekhez. Az utóbbi időben rengeteget utaztam a munkám miatt, és az igazi feltöltődés számomra, ha eljutok Gyergyóremetére, otthon vagyok a családommal, oda mindig vágyom, szeretem a környezetet, a csendet, a tiszta levegőt, a természet közelségét, itt mindig fel tudok tölteni olyan mértékben, mint sehol máshol. Vannak különleges hangulatok is, amelyek az otthon érzésére emlékeztetnek, vagy a ked-

venc ételeknek, a rántott húsnak, húslevesnek a terjengő illata, de akár az is, ha a háttérben állatokról szóló dokumentumfilm megy a tévében. Munka során is el szokott tölteni az otthonérzet, ha a munkaviszonyokban megteremtődik a kölcsönös tisztelet, elfogadás, megbecsülés és szeretet.

– *Mi tesz boldoggá az életben?*

Legfőképp az emberi kapcsolatok tesznek boldoggá, ha jól beszélgethetek valakivel, ha mélyen tudok kapcsolódni, akár családtaggal, barátokkal vagy kollégákkal. Szeretem a táncos házibuliknak a hangulatát, amikor összegyűlünk húszan-harmincan, mindenki ismer mindenkit, és jól érezzük magunkat. Ilyenkor vagyok annyira felszabadult, hogy énekelni is szoktam, ami nézők előtt nagyobb kihívás. Boldoggá tesz az is, ha a természetben lehetek.

A munkafolyamatok is boldoggá tesznek. Az egyik kollégámmal fogalmztuk meg nemrég, hogy mi annyira szeretünk élni, hogy a munkánkat is így választottuk meg: egy összpontosított, sűrített és iszonyat intenzív életet élünk meg a munkánk során. Igazán szerencsésnek érzem magam, hogy ezzel foglalkozhatok.

– *Min dolgozol most?*

Budapesten Freund Ádám (társforgatókönyvíró: Szabó Iván) *Hiénák* című filmjén dolgozom, ami a budapesti taxis hiénákról szól. A forgatás felénél járunk. Ez a munka most igazán feltölt, ugyanis mind emberileg, mind szakmailag szuper csapat vesz körül, jó a hangulat, hatékony és koncentrált a munka. Ádám erős kézzel vezeti a csapatot, a partnereim pedig iszonyat jó színészek: Rába Rolanddal, Ferenczi Gáborral, Raul Ionescuval dolgozom főként, de volt alkalmam Tóth Ildikóval és Jordán Tamással is forgatni.

Kérdezett Gyórfy Gábor



RUSU SZIDÓNIA – VITA EMESE

„BOLDOGOK, AKIK... RAGASZKODNAK AHHOZ, AMIBEN HISZNEK.”

Erdélyi magyar PhD-hallgatók elégedettsége és jólléte

A PhD-hallgatók boldogságának, elégedettségének, valamint általános jóllétének vizsgálata egyre nagyobb figyelmet kap a tudományos irodalomban, ami tükrözi ezen demográfiai csoport mentális egészségével és jóllétével kapcsolatos szélesebb körű aggodalmakat is. Egy nemrégiben Svédországban publikált tanulmány kimutatta azt, hogy a PhD-hallgatók körében a mentális egészségügyi problémák is hangsúlyosabban vannak jelen, mint mesterdiplomával rendelkező társaik körében.¹ Az akadémiai élet számos stresszel, szorongással és elszigeteltséggel jár mind a doktori fokozat megszerzését megelőző, mind az azt követő időszakokban. Ezen a bizonytalan karrierúton a doktori hallgatók boldogságát és elégedettségét több tényező is befolyásolhatja, melyek közül kiemelt szerepet játszanak belső és külső húzó és taszító tényezők is. Egy 2021-ben végzett, nem reprezentatív kérdőíves kutatás keretében vizsgáltuk ezen tényezők hatását a PhD-hallgatók jóllétére, boldogság- és elégedettségérzetére. Az eredmények segítenek megérteni, hogy milyen tényezők járulnak hozzá a doktori hallgatók mentális jóllétéhez, valamint melyek azok a stresszforrások, amelyek negatívan befolyásolják elégedettségüket.

A tanulmány során elsősorban a doktoranduszok jóllétére irányuló kutatási eredményeket mutatjuk be, összefüggésben a boldogság- és elégedettségérzettel, arra keresve a választ, hogy boldogok-e, akik ragaszkodtak a tudományos



Az eredmények alapján világossá vált, hogy a doktoranduszok életében, a motivációs hierarchiájuk csúcsán az önmegvalósítás, szakmai fejlődés, valamint a szakma iránti elhivatottság áll.

pályán való elinduláshoz és a doktoranduszi léttel kapcsolatban megfogalmazott percepcióikhoz?

A doktoranduszok jólléte

■ A PhD-hallgatók gyakran olyan egyedi stresszfaktorokkal szembesülnek, amelyek negatívan befolyásolhatják életükkel való elégedettségüket. A kettős szerep, hogy egyszerre diákok és munkavállalók, olyan összetett követelményeket támaszt, amelyek a kiégés, a szorongás és a depresszió érzését válthatják ki. Rawlins (2019) például kiemeli a tudományos pályán belüli rendkívüli versenyt, amely súlyosbíthatja a mentális egészségügyi problémákat, e szerint a megkérdezett PhD-hallgatók körülbelül 40%-a közepes vagy súlyos szorongásról számolt be. Ezek az eredmények rámutatnak a mentális egészséggel való foglalkozás fontosságára, mely elengedhetetlen a doktorjelöltek általános jóllétének szempontjából.²

A szakirodalom jelentős összefüggéseket állapít meg a tudományos munkával kapcsolatos stressz és a mentális jóllét között. Barbayannis és munkatársai (2022) rávilágítottak, hogy a tanulmányok okozta stressz az egyetemi hallgatók, köztük a PhD-fokozatot szerzők mentális egészségét befolyásoló domináns tényező. Tanulmányuk szignifikáns kapcsolatot mutat ki a fokozott akadémiai stressz és a rosszabb mentális jóllét között, ami arra utal, hogy bizonyos csoportok megemelkedett stressz-szintet tapasztalnak, ami tovább csökkenti a boldogságukat.³

A szupervíziós támogatás és annak hatása

■ A kutatások jelentős része hangsúlyozza a témavezető támogatásának kulcsfontosságú szerepét a PhD-hallgatók érzelmi jóllétének és a tudományos pályán való kitartásnak az alakításában. Wollast és munkatársai (2023) megállapították, hogy az észlelt szupervíziós támogatás jelentősen enyhíti a stressz érzését, és növeli a doktori programokban való folyamatos részvétel valószínűségét. Eszerint a témavezetők és a doktorjelöltek közötti támogató kapcsolatok fokozzák az érzelmi jóllétet, és elősegítik az összetartozás érzését, ami kulcsfontosságú a boldogság és az életelégedettség fenntartásához.⁴ Hasonlóképpen Rooij és munkatársai (2019) is megerősítik ezeket az eredményeket, megjegyezve, hogy a témavezető-jelölt kapcsolat minősége pozitívan korrelál a jelöltek elégedettségével, és negatívan korrelál a kilépési szándékkal.⁵

Munkaterhelés, személyes tényezők és az étellel való elégedettség

■ A munkaterhelés kérdése egy másik kritikus tényező, amely befolyásolja a PhD-hallgatók boldogságát és életelégedettségét. Rooij és munkatársai (2019) kiemelik, hogy a tapasztalt munkaterhelés negatívan kapcsolódik az elégedettséghez és az előrehaladáshoz, ami arra utal, hogy a túlzott követelmények a jelöltek körében a kilépési szándék növekedéséhez vezethetnek. Az összefüggés rávilágít annak szükségességére, hogy az egyetemeknek foglalkozni kell a munkaterheléshez kapcsolódó kérdéskörrel a doktorjelöltek általános elégedettségének és jóllétének növelése érdekében.⁶ Továbbá Ganesh és munkatársai (2023) hangsúlyozzák, hogy a személyes erőforrások, mint például az egyéni integritás és

egyensúly, valamint a határozottság, segíthetnek enyhíteni a magas munkaterhelés jóllétre gyakorolt kedvezőtlen hatásait. Rámutattak a személyes tulajdonságok, az egyéni integritás és reziliencia fejlesztésének fontosságára, amelyek hozzájárulnak az akadémiai nyomással szembeni ellenállóképességhez.⁷

Az előbbiekhöz kapcsolódóan az érzelmi intelligencia és a jóllét közötti kölcsönhatás egy másik fontos vizsgálati terület. Zhang Shuo és munkatársai (2022) megállapították, hogy a posztgraduális hallgatók magasabb érzelmi intelligenciája pozitívan korrelál a jólléttel, amit a társas támogatás és a pszichológiai rugalmasság közvetít.⁸ Ezek az eredmények arra utalnak, hogy az érzelmi intelligencia növelése jobb megküzdési mechanizmusokat biztosíthat a doktoranduszok számára a doktori tanulmányokkal összefüggő stressz kezeléséhez, ezáltal javítva az általános életelégedettségüket.

A személyes erőforrásokat, például az ún. pszichológiai tőkét a PhD-hallgatók jóllétének fontos meghatározó tényezőiként azonosították. Cao és munkatársai (2024), valamint Ganesh és munkatársai (2023) tanulmányai azt mutatják, hogy a pszichológiai tőke összetevői, köztük az önhatékonyság és a reziliencia pozitívan kapcsolódnak az életelégedettséghez, és pufferként szolgálhatnak a tanulmányi stressz negatív hatásaival szemben.⁹

Az impostorszindróma jelensége különösen fontos, amikor a PhD-hallgatók pszichológiai jóllétét tárgyaljuk. Sverdlík és munkatársai (2023) azt állítják, hogy a doktorjelöltek körében gyakori elégtelenség és önbizalomhiány érzése káros hatással lehet a mentális egészségükre és általános boldogságukra. A tanulmány kiemeli, hogy az akadémiai közösségen belül észlelt hovatartozás szignifikánsan előre jelzi az impostorszindróma szintjét, ami arra utal, hogy a társadalmi integráció és támogatás fokozása enyhítheti annak negatív hatásait.¹⁰

Kulturális és kontextuális tényezők

■ Amikor a doktoranduszi pályán való megmaradás húzó és taszító tényezőit vizsgáljuk, fontos megemlíteni a strukturális és konjunkturális tényezőket is, amelyek jelentősen hozzájárulnak a doktoranduszok jóllétéhez. Továbbá a kulturális tényezők szintén jelentős szerepet játszanak a PhD-hallgatók tapasztalatainak és boldogságszintjének alakításában. Yang és Bai (2020) kínai PhD-hallgatók tapasztalatait vizsgálta, és azonosította mind a stresszorokat, mind a pozitív megküzdési stratégiákat, amelyek a hallgatók tanulmányok alatti pszichológiai alkalmazkodását befolyásolják. A szerzők szerint a kulturális kontextus és elvárások jelentősen befolyásolják, hogy a hallgatók hogyan érzékelik és kezelik a stresszt, kiemelve a kulturális háttérrel figyelembe vevő, személyre szabott támogatási rendszerek szükségességét.¹¹ Fontos megemlíteni azt is, hogy a Covid-19-világjárvánnyal további stresszorok jelentek meg, amelyek hatással voltak a PhD-hallgatók mentális egészségére és jóllétére. Hendriksen és munkatársai (2021) kutatása szerint a pandémia a PhD-jelöltek körében a stressz, a szorongás és a depresszió megnövekedett szintjéhez vezetett, hangsúlyozva, hogy fokozott támogatásra és erőforrásokra van szükség e példátlan kihívások leküzdéséhez.¹² Hasonlóképpen, Aristeidou és Aristidou (2023) azt találták, hogy a pandémia alatti kutatási és munkahelyi bizonytalanságok jelentős depressziós tünetekkel korreláltak a PhD-hallgatók körében, ami még inkább aláhúzza a külső tényezők hatását a boldogságukra és az étellel való elégedettségükre.¹³

A PhD-hallgatók életelegedettségének növelése érdekében a szakirodalomból több ajánlás is kiderül. Ezek közé tartozik, hogy az intézményeknek prioritásként kell kezelniük a támogató szupervíziós kapcsolatok kialakítását, és olyan környezetet kell kialakítaniuk, amely ösztönzi a nyílt kommunikációt és a mentorálást. A munkaterheléssel kapcsolatos aggályok kezelése és a mentális jóllétet elősegítő intézményi stratégiák – például a megküzdési mechanizmusokról és a stresszkezelésről szóló workshopok – végrehajtása szintén létfontosságú. Továbbá a személyes erőforrások, az érzelmi intelligencia és az ellenállóképesség fejlesztésére összpontosító képzési programok a PhD-jelölteket olyan eszközökkel ruházhatják fel, amelyek révén hatékonyan meg tudnak birkózni a tudományos útjuk során tapasztalt kihívásokkal. Végül pedig a befogadás és a tudományos közösségeken belüli összetartozás kultúrájának megteremtése segíthet enyhíteni az impozitorszindróma érzetét, és javíthatja a doktoranduszok általános jóllétét.

Összefoglalva, a doktoranduszok boldogságát és életelegedettségét sokrétű tényezők sokasága befolyásolja, beleértve a témavezető támogatását, a munkaterhelést, a személyes erőforrásokat, a kulturális kontextust és olyan külső stresszorokat, mint a Covid-19-világjárvány. Amint a szakirodalomból kiderül, e tényezők holisztikus kezelése alapvető fontosságú a doktorjelöltek jóllétét elősegítő környezet kialakításához. A célzott támogatási rendszerek bevezetésével és a tanulmányok során szerzett tapasztalatok javításával az intézmények jelentősen növelhetik a doktoranduszhallgatóik boldogságát és életelegedettségét, ami végső soron jobb tanulmányi eredményekhez és mentális egészséghez vezethet. A következőkben egy erdélyi magyar PhD-hallgatók körében végzett kutatás adatain keresztül vizsgáljuk meg ezeket a tényezőket, figyelemmel az egyéni boldogság és elégedettség érzetére.

A felmérés kontextusa és módszertani fogódzói

■ A romániai felsőoktatási intézmények magyar tagozatú doktori iskoláinak megalakulása óta számos erdélyi magyar fiatal szerez szülőföldjén PhD-fokozatot. Az erdélyi magyar doktoranduszok egyrészt Romániában, másrészt magyarországi, valamint határon túli intézményekben végzik tanulmányaikat, ugyanakkor olyanok is vannak, akik duális képzésben vesznek részt. A PhD-hallgatók számát illetően nagyon kevés pontos adattal, mint inkább becsléssel rendelkezünk. 2013-ban készült egy teljesebb körű felmérés a doktoranduszokról, Aranymetszés néven, melyben a határon túli magyar doktoranduszokat vizsgálták Erdély, Szlovákia, Vajdaság és Kárpátalja területén. A 2013-as felmérés alapján az erdélyi származású magyar doktoranduszok számát körülbelül 489-re becsülték, a kérdőívet pedig 160-an töltötték ki.¹⁴ Az Aranymetszés kutatást 2019-ben megismételték, akkor a kitöltők száma megközelítőleg 90 volt, a 2021-es felmérésünk ezt a becslésszámot követte. Jelen kutatás kvantitatív megközelítésen alapult, az adatfelvétel online kérdőív formájában történt, a doktoranduszok és doktori intézmények, doktori programok (mint ösztöndíjprogramok, tehetség-gondozó csoportok) szisztematikus megkeresésével, informális hálózatok bevonásával. Az adatfelvétel 2021. május–augusztus közötti időszakban zajlott, ebben az intervallumban 126 doktorandusz töltötte ki a kérdőívet.

A vizsgálati csoportról megbízható és teljes körű háttér adatok nem álltak rendelkezésre, ezért a kutatást kísérleti jelleggel végeztük, az adatok nem reprezentatívak az erdélyi magyar doktoranduszközösségre. Ennek ellenére úgy gondol-

jük, hogy az eredmények a doktoranduszok jóllétkutatásainak témakörében jelentősek, illetve fontos, aktuális kérdéseket tematizálnak, egyéb országok eredményeivel és mérési módszereivel összhangban állnak, valamint további reprezentatív kutatások alapjául szolgálhatnak a jövőben.¹⁵

Erdélyi magyar doktoranduszok: kik ők, és mi motiválja őket?

■ A szociodemográfiai ismérvek fontos háttértényezői a célcsoport általános helyzetének megismerése szempontjából. Ebben a részben ezeket a főbb ismérveket, valamint a legfontosabb motiváló tényezőket mutatjuk be, amelybe beletartoznak mindazon faktorok, amelyek segítik, vagy éppen nehezítik a doktori pályán való megmaradást.

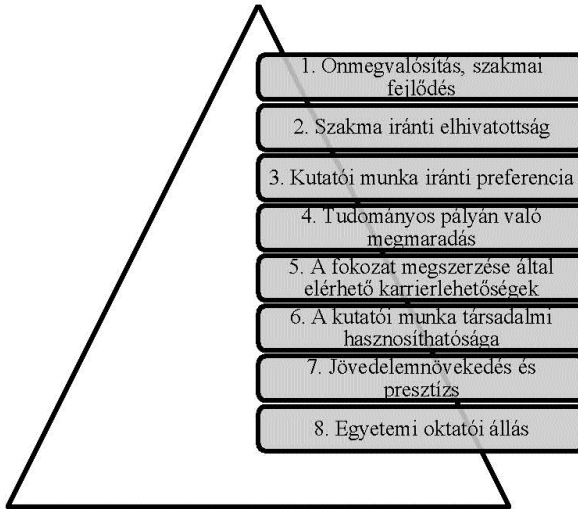
A válaszadók túlnyomó többsége helyileg Kolozsváron folytatja doktori tanulmányait, a Babeş-Bolyai Tudományegyetem valamely doktori iskolájában. A kitöltők között felülreprezentáltak a társadalomtudományi és művészeti szakirányon résztvevők. Körülbelül egyharmaduk másodéves (27%), valamivel kevesebben (25%) harmadévesek voltak a kitöltés pillanatában, az elsőévesek pedig 22 százalékát tették ki a válaszadóknak, és jellemzően 2017–2020 között kezdték meg tanulmányaikat. A válaszadók között kétszer annyi a női doktorandusz, mint a férfi (66 nő, illetve 34 férfi), ami jelentheti a felsőoktatásban résztvevők „elnőiesedését is”, főleg a humán és társadalomtudományi területeken, ugyanakkor a nők magasabb válaszadási hajlandóságáról is árulkodhat. Adatbázisunkban a válaszadók átlagéletkora 32,3 év volt. Életkörülményeikről elmondhatjuk, hogy többségük (58,6%) ebben az életszakaszban társával, párjával él együtt. Életvitelszerűen további 6,5% a szüleivel, 2,7% családtaggal, 12,4% lakótársakkal, barátokkal, és 19,5% feltehetően egyedül vagy egyéb lakhatási formában él.

A doktoranduszok származási hátterének elemzéséből kiderült, hogy a doktori pálya elérésének valószínűsége jelentősen lecsökken az alacsonyan képzett családok gyerekei számára, de még a szakiskolát végzett szülők gyermekei közül is mindössze 12–20% jut el a doktori képzésig, ami arra utal, hogy a származási család, azaz a szülő(k) iskolázottsága jelentős szelekciós kritérium. Bár jelen kutatás nem tér ki részletesen az elsőgenerációs értelmiségiek mobilitási lehetőségeire, de fontos megemlíteni, hogy azok az egyének, akik mégis áttörtek ezt a „kvázi” üvegplafont, számos nehézséggel, fokozottabb impozitárszindrómával, és a származási közeg, valamint az új közeg közötti állandó zsonglörködéssel szembesülnek¹⁶, amely jelentősen nehezíti a doktori életpályát, valamint csökkenti az elégedettség és a boldogságérzetet ebben az életszakaszban.

A szülők végzettsége mellett az aktuális partner végzettsége a hasonló társadalmi-gazdasági pozíciók mentén történő partnerválasztás szempontjából fontos tényező.¹⁷ A partnerek esetében a felsőbb végzettségű kategóriák reprezentációját látjuk, a partnerek 36,9 százaléka főiskolával vagy egyetemi végzettséggel, 41,7 százaléka pedig mesteri, 7 százaléka doktori végzettséggel rendelkezik. Ezek az adatok jelzik, hogy a doktori pályán elindulók többsége származási családi helyzetének reprodukciója mellett hasonló végzettségű partnereket is választ. Hozzáteszük, hogy a karrierpálya kihívásai, a folyamatos stresszhelyzetek közepette könnyebb összeegyeztetni és kiegyensúlyozni a munka és a magánélet területeit egy hasonló tapasztalatokkal rendelkező partnerrel.

A boldogság és jóllét összefüggéseiben fontos a doktoranduszi életpálya kezdeti időszakára is kitérni, hiszen a beiratkozási motivációk a későbbiekben is ki-

hatnak a doktoranduszok életpályájára. Az eredmények alapján világossá vált, hogy a doktoranduszok életében, a motivációs hierarchiájuk csúcsán az önmegvalósítás, szakmai fejlődés, valamint a szakma iránti elhivatottság áll. A legkevésbé fontos motivációs tényező a jövedelemnövekedés és a presztízs, illetve az egyetemi oktatói állás. A két legkevésbé kiválasztott motiváció abból is fakadhat, hogy eleve a struktúra, amelyben továbbtanulni készülnek kevésbé biztosítja ezeket, és a PhD-fokozatot szerzett személyek kevesebb, mint 5%-a marad akadémiai pályán.



1.ábra: Doktorira való beiratkozással kapcsolatos motivációk
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021)

A belépés után a doktoranduszok nem csupán közvetlenül a szakmai dolgaikra kell időt szánjanak, hanem számos egyéb teendő is tornyosul előttük. Ahogyan az alábbi ábrán láthatjuk, egy doktorandusz egy hét alatt számottevő pluszmunkaórát végez azért, hogy teljesítse a kutatási, tudományos alkotói, az ösztöndíjak megszervezésére irányuló, egyetemi órátartási, adminisztratív és az önfejlesztési feladatköreit is. Ezek nagyon sokszor munkafelhalmozással, párhuzamos munkavégzéssel, alváshiánnyal, a szociális és magánélet háttérbe szorulásával járnak. A kutatási feladatok és az egyetemi órátartás a leghangsúlyosabb a doktoranduszi teendőikben, amely két szinten is problémás lehet: egyrészt a kérdőív során nem tértünk ki arra, hogy a kutatási munka a doktoranduszi kutatással van közvetlen kapcsolatban, vagy egyéb kutatási munkákat is takar, valamint az egyetemi órátartás eszerint átlagosan 6 órát jelent egy héten, amelyekre óradói státuszban szintén az alulfizetettség a jellemző. Ugyanakkor fontos azt is kiemelni, hogy az ösztöndíjas doktoranduszi státusz megköveteli a doktorandusztól az átlagosan heti 2 szeminárium (azaz 4 óra) tartását. Amennyiben ezeket az átlagokat összeadnánk, és napi lebontásban számolnánk ki, akkor azt jelentené, hogy egy átlagos doktorandusz hetente 63,06 órát tölt doktoranduszi teendőivel, amely egy fél munkaidővel a teljes munkaidő felett áll, de amennyiben az óralátogatást és az önfejlesztést levonjuk, akkor is az átlag munkaidő feletti óraszámról beszélünk, ami egy heti 5 napos munkaidőben, napi 10,6 órányi munkaidőt jelent.

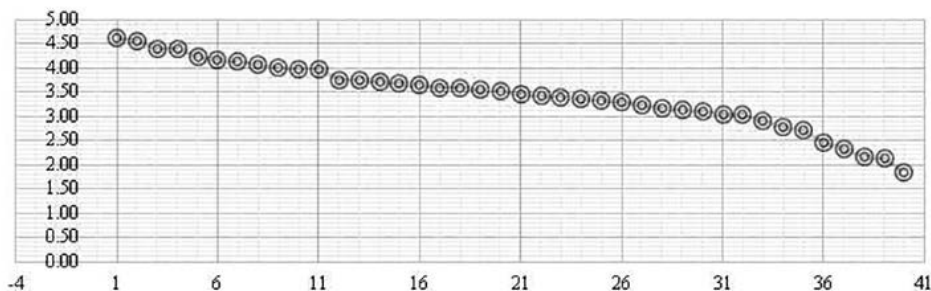
	Átlag	Szórás	Minimum	Maximum
Óralátogatás	3,27	5,26	0	32
Vizsgákra, beadandókra való felkészülés	7,76	8,39	1	36
Kutatási feladatok	12,14	12,58	1	70
Tudományos alkotói munka	10,91	10,59	1	62
Ösztöndíjak megszerzésére irányuló tevékenységek	5,24	6,33	1	32
Egyetemi óratartás	12,10	8,74	1	32
Adminisztratív feladatok	4,84	5,84	1	32
Önfejlesztés	6,80	7,06	1	39

1. táblázat: Doktoranduszok különböző tevékenységekkel töltött óraszámai heti lebontásban
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021; Saját számítás a szerzők kutatása alapján)

Jóllét, elégedettség és egyensúly

■ A kutatás egyik központi eleme a jóllét dimenzióinak vizsgálata volt, amely a mentális és fizikai egészség állapotát egyaránt magában foglalta. A jóllét mutatóinak kidolgozásához egy adaptált összegző tanulmány alapján határoztuk meg a külső és belső tényezőket. A külső faktorok közé tartozott a szupervízió, a személyes és szociális élet, a tanszéki struktúra és szocializáció, valamint az anyagi és megélhetési lehetőségek. Ezzel párhuzamosan figyelembe vettük a belső tényezőket is, mint a motiváció, íráskészség és szabályozási stratégiák, az akadémiai identitás, önértékelés és hatékonyság. A kutatás során egy 40 kérdésből álló skálán kérdeztük meg azt, hogy a doktoranduszok mely külső és belső faktorokat tartják fontosnak a doktori program alatt, melyek azok, amelyek segítik a doktoranduszi pályán való megmaradásukat. Ahogyan az alábbi ábrán és a hozzáfűzött magyarázó jegyzéken is láthatjuk, a doktoranduszok nagy részét érdekli a téma, amit kutatnak (4,63 átlag), nyitottak a témavezetője által adott visszajelzésekre (4,55 átlag), valamint képesek önálló munkavégzésre a doktoriuk során (4,39 átlag). A doktoranduszok nagy része szerint a doktori tanulmányok negatív hatással voltak az egészségükre, illetve a szociális kapcsolataikra annak ellenére, hogy nem félnek attól, hogy a doktori program miatt lemaradnak valamilyen társasági eseményről. Ugyanakkor legtöbben nem tagjai semmiféle doktoranduszokat összefogó érdek-

Értékek átlagpontjai csökkenő sorrendben



2. ábra: Egyes külső és belső motivációk átlaga csökkenő sorrendben
(ahol 1 – egyáltalán nem értek egyet, 5 – teljes mértékben egyetértek)

képviselési szervezetnek (2,17 átlag), illetve pályafutásuk alatt nem írtak tanszéki finanszírozású tanulmányokat, tudományos cikkeket (1,84 átlag).

1 Érdekel a téma, amit kutatok	21 Hatékony vagyok a doktori munkámban
2 Nyitott vagyok a témavezetőm által adott visszajelzésekre	22 Doktoranduszi pályafutásom alatt már részesültem kutatási támogatásokban
3 Képes vagyok az önálló munkavégzésre a doktorim során	23 Főként formális kommunikáció révén jutok hozzá infókhoz a doktoranduszi kötelezettségeimet illetően
4 A témavezetőm támogató jelleggel kommunikál velem	24 Hozzáférek a doktoranduszi pálya alatt elérhető anyagi lehetőségekhez (ösztöndíjak, kutatási támogatások)
5 Mindig újraolvasom a szövegrészt, amit írtam	25 Úgy érzem, hogy haladok a doktoranduszi életpályámon
6 A témavezetőmmel hasonló munkaértékeink vannak	26 Időnként azt érzem, hogy nem tudom megbeszélni a tanulmányi kérdéseimet a családommal vagy barátaimmal
7 Rendelkezem a doktorim befejezéséhez szükséges kompetenciákkal	27 A doktori program alatt az egészségi állapotomra kevesebb időt fordítottam
8 Nyíltan és gyakran tudok kommunikálni a témavezetőmmel	28 A doktori program befejezése után jó kilátásaim vannak az elhelyezkedésre
9 Készülök a témavezetői ülésekre	29 Nehézséget okoz számomra a doktori tézis írása
10 Tiszteletben tartom a témavezetőmmel megbeszélte ütemtervet	30 A tudományos közösség teljes értékű tagjának érzem magam
11 Hasznosnak érzem a doktori kutatásomat	31 Ismerem a doktoranduszi pályán megjelenő anyagi lehetőségeket
12 Kellően motiváltak érzem magam a doktori program véghezvitelére	32 A doktori program alatt a társadalmi/ szociális életemre kevesebb időt fordítottam
13 Értem és meg is tudok felelni a tanszéki elvárásoknak	33 Főként informális kommunikáció révén jutok hozzá az információkhoz a doktoranduszi kötelezettségeimmel kapcsolatosan
14 A témavezetőm mentorálási feladatokat is betölt	34 A doktori munka strukturálatlanságai miatt kevésbé vagyok motivált
15 Jó íráskészséggel rendelkezem	35 Nehézséget okoz számomra a doktori tézis szerkezetének meghatározása
16 Van lehetőségem ismerkedni más doktoranduszokkal is	36 Félek, hogy a doktori program miatt lemaradok valamilyen társasági eseményről (baráti találkozó)
17 Gyakran veszek részt tudományos tevékenységekben	37 Inkább többszerzős, kollaboratív írásokat preferálok
18 Általában jó kapcsolatot ápolok az akadémiai szféra többi tagjával	38 Része vagyok a doktoranduszokat összefüggő érdekképviseleti szervezeteknek, hallgatói osztályoknak (pl. RODOSZ, DOSZ stb.)
19 Kellő információt kapok a tanszéki és doktori iskolák elvárásairól	39 Alkalmatlannak érzem magam a doktori tanulmányokban való részvételre
20 Tisztában vagyok a doktori munkám, kutatásom finanszírozási lehetőségeivel	40 A doktoranduszi pályafutásom alatt írtam már tanszéki finanszírozású cikkeket

A 40 kérdést és kijelentést adatsűrítés, főkomponens elemzés során kilenc faktorba sűrítettük, így a következő csoportokat kaptuk, amelyek erősítik vagy gyengítik a belső, illetve a külső jólléti dimenziókat:



3. ábra: Doktoranduszi jóllétet meghatározó motivációs faktorkok adatsűrítés után
(Forrás: Doktoranduszkutatás 2021; Szerzők számítása)

Így a belső motivációk közé tartozik az akadémiai identitás, a tudatosság és strukturáltság, a készségek értékelése, valamint a pozitív jövőkép. A külső faktorkokat mezo- és makroszinten is meghatározhatjuk, amelyek összefüggésben vannak az adott intézménnyel, a kontextussal, amelyben a doktorandusz tevékenykedik, ezek pedig a következők: szupervízió, anyagi lehetőségek és tanszéki struktúra, tanszéki elvárások, akadémiai kommunikáció, többszerzős vagy kollaboratív, valamint a személyes szociális élet. Ezeket a faktorkokat az általános elégedettségi és boldogsági mutatókkal vetettük össze (lásd 1. melléklet), mint az étellel való megelégedettség, a kitűnő életkörülmények, az ideális élet, valamint a következő, az életre vonatkozó kijelentések: *Minden fontosat megkaptam, amit akartam; Ha újra leélhetném az életem, szinte semmin sem változtatnék; Mindig megszerezni, amit kívánsz, megvenni, amit akarsz.*

A fiatal doktoranduszok számára a kutatói pályán való megmaradás gyakran a szociális élet és az egészség rovására megy. Ideális esetben egy kiegyensúlyozott életmód magában foglalná a munka, a tanulás és a magánélet összhangját, és a szociális kapcsolatok stabilitását. Jelen esetben az ideális élet és a szociális védőháló, kapcsolati háló nem jár kéz a kézben. A valóság gyakran mást mutat, hiszen a kontextus által generált és elvárt akadémiai ideális kutatói életből sok esetben önkéntelenül is kiszorulnak a szociális kapcsolatok, idő-, energiahiány, túlterheltség, munkafelhalmozás és egyéb tényezők miatt. Az akadémiai identitás és az önértékelés viszont pozitív kapcsolatban áll az elégedettséggel, mivel a doktoranduszi élet nem csupán munka, hanem egy elhivatott, szenvedélyes életforma. Bár a hivatástudat gyakran hozzájárul a jólléthez, az elégedettség ennél sokkal összetettebb: számos tényező alakítja, amelyeket nem lehet egy leegyszerűsített ok-okozati modellel magyarázni.

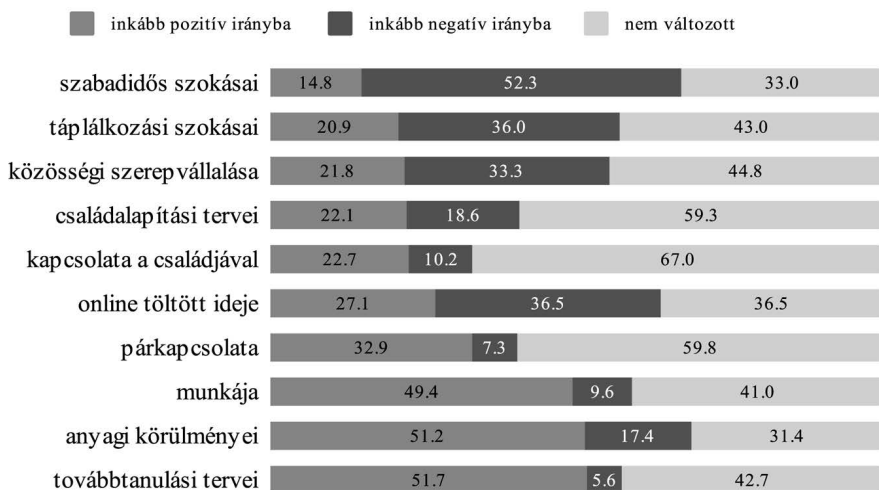
Az adatok alapján a PhD-hallgatók életében kiemelkedő szerepet játszik a család, a munka és a tanulás közötti egyensúly megteremtése. Általánosságban, a munkával töltött idő és a szabadidő között kialakított egyensúly kapcsán átlag fölötti (5,72 átlag; 1-10-ig terjedő skála) elégedettségről számoltak be a hallgatók.

Köztudott azonban, hogy a különböző elvárások és a folyamatosan növekvő terhek közepette a hallgatók gyakran próbálnak kompromisszumot kötni e területek között. Amikor konkrétan vizsgáltuk, hogy hol helyezik el magukat a család- és munka-, illetve tanuláscentríkusság skálán, kiderült, hogy többségük a családtól kissé távolabb, míg a munkához közelebb helyezi el magát, ugyanakkor nemek közötti eltérések is megfigyelhetők: miközben a tudományos pályára készülő nők a hagyományos szerepmoddellnek megfelelően inkább a család felé orientálódtak, a férfiak a munkát részesítették előnyben. Párkapcsolattípus szerint a leginkább egyensúlyra törekvő szemlélet a házasságban élőkrol mondható el (2,66¹⁸), míg a legerőteljesebb munkacentrikusság a párkapcsolattal rendelkező, de külön élő válaszadókra jellemző (3,15 átlag).

A jóllét szempontjából a társkapcsolatok és a társas támogatás kiemelkedő jelentőséggel bír. A kutatási adatok alapján a házasságban élő hallgatók magasabb pontszámmal értékelik életük ideálishoz való közelségét és életkörülményeiket, mint egyedülálló társaik. Hasonlóképpen, az élettársi kapcsolatban élők szintén magasabb pontszámmal értékelik azt az állítást, hogy eddig mindent megkaptak az életben, amit fontosnak tartottak, szemben az egyedülállókkal. Ezek az eredmények alátámasztják a társas kapcsolatok és a támogatás pozitív hatását az egyén jóllétére. Fontos azonban kiemelni, hogy ezek az eredmények nem azt sugallják, hogy párkapcsolatban élni „jobb”, míg egyedül lenni „rosszabb”, hanem azt, hogy a társas támogatás és a kapcsolati háló minősége jelentős szerepet játszhat az egyéni jóllét alakulásában.

Boldogok, akik doktorálnak? – a doktori képzés hatásai az egyes életterületekre

■ A doktori képzés komoly áldozatokat követel a magánélet terén. Sok hallgató esetében a képzés megkezdését követően romlottak a rekreációs tevékenységek, nőtt az online térben töltött idő, és csökkent a közösségi részvétel. Az egészségügyi adatok viselkedés is negatív irányba változott.¹⁹ Ezzel szemben a továbbtanulási tervek, a karrieraspirációk és az anyagi helyzet dimenzióban a hallgatók fele pozitív változásokról számolt be. A munka–magánélet feszültsége a nőknél hangsúlyosabb: a nők körében háromszor magasabb azok aránya, akiknek a családalapítási tervei inkább negatív irányba változtak a doktori képzés ideje alatt, amiből arra következtetünk, hogy a doktori képzésben részt vevő nő hallgatók számára komoly kihívást jelent már a pályájuk elején a család, a családtervezés és a szakmai kiteljesedés összehangolása. Ez a feszültség jelentős hatással van a jóllétükre, az étellel és a szakmai munkájukkal való elégedettségre, ami számos esetben abban csúcsosodik ki, hogy az akadémiai környezetben tevékenykedő nők gyakrabban számolnak be imposztorszindrómáról. Ennek oka, hogy a munkahelyi környezet gyakran tele van olyan rendszerszintű elítéletekkel és elvárásokkal, amelyek megkérdőjelezi a nők képességeit, kutatói identitását és alkalmasságát. Ezek a rendszerszintű akadályok tovább erősítik az önbizalomhiányt, amelyet az imposztorszindróma tévesen egyéni problémaként kezel. A megoldás azonban nem az, hogy a nőket „javítjuk meg”, hanem az, hogy átalakítjuk a munkakörnyezetet, amelyben tevékenykednek, és elismerjük a karrierutak és identitások sokféleségét. Csak így lehet mérsékelni az imposztorszindróma kártékony hatását, és segíteni a nőket abban, hogy magabiztosan és sikeresen építhessék karrierjüket, és meg tudják valósítani a családalapítással kapcsolatos terveiket is.²⁰



4. ábra: A doktori képzés hatásai az egyes életeredületekre (%);
(Forrás: Doktorandusz kutatás 2021; Szerzők számítása)

Következtetések és ajánlások

■ Az erdélyi magyar doktoranduszok jólléte és boldogsága számos belső és külső tényezőtől függ. Az akadémiai élet számos kihívással jár, amelyek befolyásolják a doktoranduszok mentális és fizikai jóllétét. A kutatás kiemeli, hogy a doktoranduszok esetében az egészségi állapot romlása, a szociális kapcsolatok háttérbe szorulása és a stressz általános problémák, amelyek negatívan befolyásolják az étellel való elégedettséget. A túlzott munkaterhelés, az akadémiai nyomás és a kutatási követelmények gyakran vezetnek kiégéshez és szorongáshoz. Ezt a helyzetet súlyosbítja, hogy sok doktorandusz nem kap megfelelő támogatást, ami növeli az imposztorszindróma kialakulásának esélyét. A megfelelő témavezetői támogatás kulcsfontosságú a hallgatók érzelmi jóllétéhez és sikeres előmeneteléhez. A támogató és nyitott szupervíziós kapcsolatok elősegítik a boldogságot és csökkentik a doktori programokból való lemorzsolódás kockázatát.

A doktoranduszok magánélete, rekreációs szokásai és egészségügyi állapota gyakran romlik a képzés alatt. A család, a szociális kapcsolatok és a munka-magánélet közötti egyensúly megőrzése kihívást jelent, különösen a női doktoranduszok számára, de általánosan minden hallgatót érint.

Legvégül néhány ajánlást is megfogalmazunk, amelyek a megfelelő támogatási rendszer kiépítésére, a mentális egészség promotálására, valamint a rizikócsoportokra való különös figyelemre vonatkoznak. Fontosnak tartjuk, hogy az egyetemek alakítsanak ki olyan támogató rendszereket, amelyek csökkentik a munkaterhelést, mérsékelik az alulfizettség és a munkahelyhalmaz problémáit. Emellett a rendszeres mentálhigiénés programok és a stresszkezelési technikákat célzó tréningek jelentősen javíthatnák a doktoranduszok életminőségét és boldogságérzetét. Különös figyelmet kell fordítani a magas kockázatnak kitett csoportokra, mint például a nők, az etnikai és nemi kisebbségek, a fogyatékkal élők, az első generációs értelmiségiek, valamint más veszélyeztetett csoportok tagjaira, akik fokozottan ki vannak téve a társadalmi és intézményi nyomások negatív hatásainak.

■ JEGYZETEK

1. Fred Schwaller: The huge toll of PhDs on mental health: data reveal stark effects. *Nature* 2024/10. Web: <https://www.nature.com/articles/d41586-024-03136-4> (2024. 10. 03.)
2. Catherine M. Rawlins: *The Ivory Tower of Academia and How Mental Health is Often Neglected*. Future Science Ltd, 2019.
3. Georgia Barbayannis – Mahindra Bandari – Xiang Zheng – Humberto Baquerizo – Keith W. Pecor – Xue Ming: Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and Covid-19. *Front Psychol.* May 23th, 2022. Web: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.886344/full>
4. Robin Wollast – Cristina Aelenei – Johann Chevalre – Nicolas Van der Linden – Benoît Galand – Assaad Azzi, Mariane Frenay – Olivier Klein: *Facing the dropout crisis among PhD candidates: the role of supervisor support in emotional well-being and intended doctoral persistence among men and women*. *Studies in Higher Education*, 2023/6. 813–828. Web: <https://doi.org/10.1080/03075079.2023.2172151>
5. E. van Rooij – M. Fokkens-Bruinsma – E. Jansen, E. (2019). Factors that influence PhD candidates' success: the importance of PhD project characteristics. *Studies in Continuing Education*, 2019/1. 48–67. Web: <https://doi.org/10.1080/0158037X.2019.1652158>
6. Uo.
7. Pavithra Ganesh – Neemu S. Krishna – Kailash B. L. Srivastava: *Impact of personal resources on well-being of doctoral students in Indian higher academic institutions*. *Educational and Developmental Psychologist* 2023/1. 58–73. Web: <https://doi.org/10.1080/20590776.2023.2277457>
8. Zhang Shuo – Deng Xuyang – Zhao Xin – Cai Xuebin – Hou Jie: The Relationship Between Postgraduates Emotional Intelligence and Well-Being: The Chain Mediating Effect of Social Support and Psychological Resilience. *Front Psychol.* June 14th2022. Web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9255643/>
9. Fei Cao – Li-fang Zhang – Mengting Li – Zhengli Xie: *Subjective well-being among PhD students in mainland China: the roles of psychological capital and academic engagement*. *Front Psychol.* January 18th, 2024. Ganesh et al.: i. m.
10. Anna Sverdlík – Nathan C. Hall – Lynn McAlpine: *PhD Imposter Syndrome: Exploring Antecedents, Consequences, and Implications for Doctoral Well-Being*. *International Journal of Doctoral Studies*, 2020/15. 737–758.
11. Chunyan Yang – Li Bai: *Psychological Adjustment of Chinese PhD Students: A Narrative Study*. *International Journal of Doctoral Studies*. 2020/15. 595-614.
12. Pauline A. Hendriksen – Johan Garssen – Elisabeth Y. Bijlsma – Ferdi Engels – Gillian Bruce – Joris C. Verster: COVID-19 Lockdown-Related Changes in Mood, Health and Academic Functioning. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 2021/11. 1440-1461. Web: <https://doi.org/10.3390/ejihpe11040103>
13. Maria Aristeidou – Angela Aristidou: *Research disruption during PhD studies and its impact on mental health: Implications for research and university policy*. *PLOS ONE* 18(10). 2023. Web: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291555>
14. Székely Tünde – Dániel Botond – Talpas Botond: *Erdélyi magyar doktorandusz hallgatók élet-pályá vizsgálata*. *Kisebbségkutatás* 2013/3. 24–59. web: https://epa.oszk.hu/00400/00462/00068/pdf/EPA00462_kisebbségkutatás_2013_3_034-059.pdf
15. A kutatás dr. Dániel Botond, Vita Emese és drd. Rusu Szidónia közös munkája, amely a Romániai Magyar Doktorandusok és Fiatal Kutatók Országos Szövetsége háttértámogatásával, valamint a Domus Szülőföldön program finanszírozásával valósult meg.
16. Durst Judit – Nyíró Zsanna – Bereményi Ábel: *A társadalmi mobilitás ára: Első generációs diplomások és az osztályváltás következményei*. Gondolat Kiadó, Bp., 2022.
17. Uo.
18. A kérdés arra vonatkozott, hogy hol helyeznék el magukat a hallgatók aszerint, hogy a családi életnek vagy a munkának van nagyobb szerepe az életükben. Az átlagértékek egy 1–5-ig terjedő skálán értelmezendők, ahol 1 – inkább a családi életnek, magánéletnek van nagyobb fontossága, 5 – a tanulásnak, hivatásnak, munkának van fontosabb szerepe a hallgatók életében.
19. Fontos megjegyezni, hogy ezek az eredmények nem függetleníthetők a Covid-19 időszakától, amely jelentősen korlátozta a szabadidős tevékenységeket és a feltöltődés lehetőségeit. Ez a különleges körülmény súlyosbíthatta a doktori képzés életmódbeli kihívásait.
20. Ruchika Tulshyan – Jodi-Ann Burey: *Stop Telling Women They Have Imposter Syndrome*. *Harvard Business Review*, February 11, 2021. web: <https://hbr.org/2021/02/stop-telling-women-they-have-imposter-syndrome>

BALOGH ENDRE

Zsizsi és a vén

Ez az unalom neki jó,
megtapasztalni akarja
az egészséges testet,
a szedáltat, a mérgeket
benne, az agy serény,
a különleges szavakat
jelentésükkel, hangulatukkal
együtt éli meg, gazdag
a világ, te szegény vagy
neki, a más leharcolt
tapasztalata kevés, válaszaid
elégtelenek, őt most
nem formálják tereid,
a múltad, a forrást ő jelöli
ki, éhsége, öröme-bánata
benned keserű nosztalgiát
ébreszt, tehetetlenné tesz,
ha nem alakítod magad,
a torzó fölött
dől el a test sorsa.

Szemek számolatlan

Felmenni a létrán, míg elérhető
róla a gyümölcs, megfogni
őket, a szárról lepattintani,
rá gondolni, szemenként,
végigsimítani a puha bőrön,
a nyelvre fektetni, ráharapni,
az ágak karistolása se zavar,
ha már a fára kell mászni.

Vinni neked, aki segíthetsz,
a szem hol egy szó,
hol egy mondat, történet,
talán te tudod, te érted
a matekot: nyolcmilliárd mínusz
egy az nulla, pedig a semmihez
ha adsz egyet, az végtelen.

Még a málna is ott van,
leszedni a csalán közül,
büdösbogár lepi, és még
csiganyálás is, lemosva
fejedelmi a pajtinak,
személyes találkozás
most kizárt, hétköznapi
forgalma, a rács marad
a táskának. Hogy veszed le
onnan, csöpp ember.



ÁFRA JÁNOS

Egy régész tekintetével

Miután előkerestem a régi családi fényképeket,
napok teltek el szkennelt arcaink
és kimerevítve is önfeledt mozdulataink
megfigyelésével, birkóztam a ténnyel,
amit egy ideje vonakodva hittem el,
hogy valamikor milyen szeretetben éltünk.
Tudtam róla, de nem éreztem régóta
semmit a megjátszhatatlan elégedettségéből,
amit keresztülhordtam szerteszórva
a sajnálat alagútjain, mégis átsugároz mindenem.
Felszínre tör, ha megszólít egy idegen,
és retusálás nélkül is ott a szürke képeken –
mintha csak az elmúlt harminc év
összeomlásainak pora lepte volna be némileg
az ölelések és mosolyok emlékét.
Ami itt történik, nem költészet, anyám,
archeológusi leltár csak az életünkhöz,
végletek ellensúlya, helyesbítési kísérlet,
amit terepi feltárás és dokumentáció hitelesít.
Értékelj, kérlek, ha próbálom igazolni
magam előtt: elsősorban neked köszönhetem
az emberekbe vetett feltétlen bizalmat,
amely átsegített néhány évtizeden.
Múlt és jövő az élet fonákján összeér
egy arctalan nevetésben, de közben áldás
vagy átok is lehet remény és jóhiszem –
továbbadni csak ezt tudom majd unokádnak,
aki meg sem fogant, máris nevet
választott magának, fejembe férközve egy éjszaka.
De tőlem bizonyára többet tudsz erről te,
hiszen amíg egy másik testben várakozik teste,
félhomályban, álmok vizére vetve,
addig tudata még a mindenség fűrtjén,
a legnagyobb fényességben lebeg.

IN MEMORIAM KEREKES GYÖRGY (1933–2024)

■ A novemberi lapszám már nyomdában volt, amikor utolért a hír: Kerekes György elhunyt. Nem volt váratlan, mégis váratlanul ért. Ha valakit közel érzünk magunkhoz, távoztára a közhelyes frázisokkal ellentétben nem lehet „eléggé” felkészülni. Pedig, mondaná senkivel össze nem téveszthető félmosolyával, lett volna elég idő rá.

Marad tehát a megkésített megemlékezés – mentegetőznék, rajtunk kívül álló oka lett ennek, de érzem, a késés csak késés marad, és Gyuri két dologtól viszolygott igazán: az igénytelenségtől és a pontatlanságtól. Hogy hol a határ e kettő között, ha egyáltalán van, most ne feszegessük.

Egy hirtelen bevillanó mozgókép. A szerkesztőségbe belép egy szelíd tekintetű férfi. Kék szeme megvillan szemüvege mögött, és pillanatokon belül felcsattan az első nevetés. Kerekes Gyuri érkezik, és elhangzik az első vicc.

A szobákból előszivárognak a férfi kollégák is, és megesnek az oblizsá kézfogások. Kávékészítés, rövid terefere. E prelúdium után azonban akkurátusan előkerülnek a kéziratok, némelyiken sárga cédula (ez nem jó jel rovatvezetőnek vagy lapszámfelelősnek). Kerekes György pillanatok alatt olvasószerkesztővé komolyodik. A cédulákon kérdések, megjegyzések, javaslatok. Olvasószerkesztő és szerkesztő hosszasan – és nagy műgonddal – mérlegelnek. Tartalmi, stiláris és nyelvtani kérdések egyaránt felvetőd(het)nek. Gyuri szerényen, de annál imponálóbb tudásháttérrel tanúskodó szakszerűséggel, nyugodtan és határozottan érvel, miközben nem hagyja figyelmen kívül az esetleges ellenérveket és érzékenységeket sem. Tesz róla, hogy vitapartnere úgy érezze, win-win megoldás született.

Az olvasószerkesztő mesterségét egyébként könnyebb gyakorolni, mint tömören és világosan meghatározni. Ám a gyakorlás hogyanja sem lehet egészen közömbös számunkra. Kerekes György úgy volt olvasószerkesztő, hogy valamiféle jó értelemben vett elmélyült ráérősséggel közelített a szakmájához, Mindig volt ideje gondosan odafordulni a szöveghez, mert tisztában volt azzal, hogy nemcsak a tartalom, de a szavak is építőelemei a textusnak. A fogalmazás igényességének megkövetelése mindig alapvető jellemzője volt habitusának. A tárgyi ismeretekhez nála a szavak „értése” és tisztelete markánsan társult az empátiás megértéshez. Szerkesztő-olvasószerkesztő-korrektor – néha úgy éreztük, egyszemélyes intézmény a szerkesztőségben.

Kerekes György pályáját az Ifjúsági Könyvkiadónál, majd az Irodalmi Könyvkiadó kolozsvári szerkesztőségében kezdte. 1970-től felelős szerkesztője, illetve főszerkesztője a Dacia Könyvkiadó magyar–német osztályának. Szerkesztésében jelentek meg Caragiale novellái és színművei, Tudor Vianu tanulmányai, válogatásában, fordításában és utószavával Petre Ispirescu meséi. Nagyrészt neki köszönhető, hogy a Dacia Könyvkiadónak 1990 után sikerült jó néhány olyan kötetet megjelentetnie, amelyek kiadására korábban a cenzúra miatt nem volt lehetőség.

Önálló kötetekben és gyűjteményekben megjelent román klasszikus és kortárs próza fordításokon kívül gyakran közölt román irodalmi vonatkozású könyvkritikákat, főleg az *Utunk* hasábjain, az *Igaz Szóba* pedig több éven át havi román irodalmi szemle cikkeket írt.

Nyugalomba vonulását követően több mint két évtizeden keresztül a *Korunk* és az *Erdélyi Múzeum* olvasószerkesztő-korrektoraként dolgozott. De ebben az idő-

szakban is folytatta fordítói tevékenységét, történelem, földrajz és művészeti nevelési tankönyveket fordított. A budapesti General Press Kiadó Ispirescumesefordításaiból jelentetett meg rangos kiadványt *A hegyek tündére* címmel, Szegedi Katalin rajzaival, amely a 2003-as Ünnepi Könyvhét alkalmával Szép Magyar Könyvek díjban részesült. Néhány évvel később a Teleki László Alapítvány adta ki magyarul Daniela Marcu Istrate nagyszabású régészeti munkáját *A gyulafehérvári római katolikus székesegyház régészeti kutatása (2000—2002)* címmel, amelynek két rövid fejezet kivételével, szintén ő készítette el a fordítását. E munka járuléka-ként ő fordította a gyulafehérvári ásatások eredményeit összegző, Budapesten, a Történelmi Múzeumban, *Erdély ezeréves püspöksége* címmel 2010-ben megrendezett régészeti kiállítás kisebb könyv terjedelmű útmutatójának magyar szövegeit. A 2004–2005-ös évadban a budapesti Vígyszínház az ő fordításában állította színpadra Caragiale *Zűrzaravos éjszaka* című vígjátékát. Műfordítói munkásságát megbízható nyelvismeret és a befogadó nyelvben való érzékenység jellemzi.

Kedves Gyuri, egy alkalommal a *Korunk* teraszán a „valóságról” beszélgettünk. Azt mondtad, hogy bár az ember valósághoz való viszonyát úgy tudja lemérni, hogy ütközteti vele, nem ez a valóság. A valóságban benne van az is, ami tebened zajlik. Nemcsak az a valóság, amikor te a másikkal találkozol. Az is, de nemcsak az. Ha szót váltasz vele, ha nem, akkor is létezik benned.

Igazad volt, a valóság nemcsak az, hogy veled már nem találkozhatunk, s nem válthatunk szót kéziratokról, szövegekről és egyáltalán, a világ dolgairól. A valóság az is, hogy te bennünk létezel. A különbség csak annyi, hogy most már külön-külön kell folytatnunk magunkban a megkezdett beszélgetéseket.

És folytatni fogjuk.

Kovács Kiss Gyöngy



EMLÉKEIM FODOR ÚRRÓL

1

■ Szinte fényévnyi távolságban van már első felnőttkori erdélyi utam¹ 1956 nyarán. Ekkor ismertem meg Fodor Sándort, a kolozsvári irodalmi élet egyik legfontosabb, ha nem központi alakját. Ebben a korban, amikor szinte kötelező volt az „elvtárs” megszólítás, Fodor valamilyen rejtélyes okból megtartotta régi világi címét, őt mindenki enyhe gúnnyal „Fodor urazta”. Ami akkori szerepét illeti, személyes kapcsolatainak köszönhetően sikerült áthidalnia a hivatalosság és a társadalom közötti szakadékokat. Elolvasta a budapesti Petőfi Kör sajtóvitájáról készült és Erdélybe magammal vitt jegyzeteimet, óvatosan jelezte rokonszenvét a magyar reformmozgalommal, de vigyázott arra, hogy ne kerüljön fel a román szempontból kártékony „magyar nacionalisták” listájára. Jellemző módon 1956 őszéig a kolozsvári Irodalmi Kiadó munkatársa volt, de amikor megkezdődött az magyar forradalmat követő romániai megtorlás, ügyesen áthelyezkedett a *Napsugár* című magyar nyelvű gyerekklaphoz, azt szerkesztette közmegelegedésre évtizedekig.

Engem „Fodor úr”, azt hiszem, különösen kedvelt. Legalábbis erre mutatott az, hogy mint 19 éves, elég naiv és emiatt kicsit meggondolatlanul vakmerő fiatalembert, azonnal bizalmába fogadott, és amikor a diákok visszatérése miatt ki kellett költöznöm a Józsa Béla diákotthonból, ahol erdélyi kutatóutam nagyobb részében voltam elszállásolva, fekhelyet ajánlott nekem saját lakásában. Ezt az tette lehetővé, hogy mivel felesége és lánya, Eszter éppen nyaralni voltak, Budapestre való visszatérésem előtt, 1956 szeptember első napjait Sándor szállóvendégeként töltöttem Kolozsvárt. Sándor korábban is „foglalkozott velem”, úgy hiszem, jó viszonyban volt Nagy István őskommunista íróval, ő tanácsolta nekem, hogy keressem fel ezt a rendíthetetlen pártembert, aki nem szerette a „gróffokkal barátkozó” Dsida Jenőt,² és akit mélységesen felháborítottak a magyarországi írók Petőfi körű kirohanásai.² Ugyanakkor Fodor számontartotta a független magyar és román művészeket, ő vitt el engem Szervátiuszékhoz, ahol megcsodálhattam (a Magyarországon akkor még kevésbé ismert) mindkét Szervátiusz alkotásait.

2

■ Miután 1956 őszén elhagytam Magyarországot, és Angliában éveket főleg lengyel irodalommal foglalkoztam, időbe telt, amíg újra fölvettem a kapcsolatot erdélyi írókkal. Ebben segítségemre volt a román külpolitika látványos megváltozása, ami 1968 augusztusával kezdődött, amikor is Nicolae Ceaușescu szembeszállt a Breznyev-doktrínával, és nyilvánosan elítélte Csehszlovákia megszállását, majd egy évvel később meghívta Richard Nixon amerikai elnököt Bukarestbe.³ Fodor Sándor azonnal fölismerte a Nyugattal való hivatalos román barátkozásban rejlő lehetőségeket, és 1969-ben szerzett a Román Írószövetségtől egy megbízólevelet, hogy azzal Angliába látogathasson. (Utóbbit csak sejtem, nem tudom biztosan, így történt-e.) Én abban az évben sokat utaztam, és éppen nem voltam Londonban a Fodor-látogatás idején, de Siklós Istvántól, a londoni Szepsi Csombor Kör elnökétől hallottam, Sándor mit intézett Angliában. Lényegében megszervezte „az erdélyi írók utaztatása” c. programot, ami abból állt, hogy Siklósék valahonnan szereztek egy „fal” angol meghívó levelet, pl. az angliai PEN Clubtól, egy-egy romániai magyar írónak, aki aztán (saját költségen?) vett repülőjegyet Londonba, ahol szállással és csekély zsebpénzzel várt rájuk Siklós István, majd pár nap London-járás után a szóban forgó író lejöhetett Cambridge-be, ahol én (a „szárnyvonal”) vártam rájuk kollégiumi vendégszobával és ebéddel-vacsorával. Mindez a hetvenes évek-

ben kezdődött, irodalmi nyoma is maradt Kántor Lajos naplójegyzeteiben⁴ – rajta kívül vendégül láttuk még Szilágyi Istvánt, Láng Gusztávot és Bálint Tibort. Számos anekdota maradt fenn ezekről a látogatásokról, egyre különösen emlékszem, ez Láng Gusztától származik: akkor jött rá, hogy komoly helyre érkezett, amikor valami miatt nem tudtam elé kimenni a cambridge-i vasútállomásra, de bemondattam az állomás hangszóróján, hogy „Mr. Lang” mitévő legyen. Siklós István, Czigány Lóránt és én működtettük ezt az utaztatási akciót, ami csak 1990-ben vált okafogyottá, de amelynek kezdeményezője bizony a leleményes „Fodor úr” volt. Akinek ezt, amikor legközelebb találkoztunk, nagyon meg is köszöntem.

3

■ Erre a találkozásra alighanem 1971-ben került sor Kolozsvárott. Szomorú emlék maradt róla, ami évekig megnehezítette, hogy újabb erdélyi látogatásaim során fölkeressem Sándorékat. Náluk ebédeltem akkor, valahol a Fellegvár közelében. Akkor ismertem meg Évikét, Sándor lányát, aki éppen érettségizett, vagy érettségi előtt álló gyönyörű szőke kislány volt, szívesen beszélgetett velem, a ritka angliai vendéggel. Évike akkor azt mesélte, hogy osztályával Budapestre készül, jutalomútra, és hogy erről a kirándulásról akkor se mond le, ha „cigánygyerekek potyognak az égből”. (Lehet, hogy pontosan nem így mondta, de ez volt szavainak az értelme). Később megtudtam, hogy náthájából tüdőgyulladás lett, és Évike behalt ebbe a hosszan tervezett kirándulásba. Sokan gyászolták, Szócs Géza egy megható versfüzérben búcsúztatta.⁵ És azt hiszem, róla szólt Fodor Sándor *Megőrizlek* című, 1972-es könyve is.

Főntebb azt írtam, későbbi erdélyi látogatásaim során, ha nem is kerültem el szándékosan Sándort, de nem is akartam zavarni jelenlétemmel, hiszen úgy tudom, én voltam az utolsó külföldi vendég, aki még életben látta Évikét, tehát emlékeztetnem volna a Fodor családot gyászukra, amit, tudom, hosszú évekbe került feldolgozniuk. A rendszerváltás után többször jártam Kolozsvárt, két alkalommal előadást, illetve szerzői estet is tartottam Kántor Lajos szervezésében, de Sándor egyikre se jött el, amit sajnálok, mert szívesen megöleltem volna újra „Fodor urat”.

Gömöri György

■ JEGYZETEK

1. Gyerekkoromban kétszer is jártam farkaskölyökként Erdélyben a 323-as cserkészcsapat táborozásain, 1942-ben Cegőtelke, 1943-ban pedig Élesd közelében.
2. Erről bővebben lásd *Erdélyi meritések* (Komp-Press, Kvár, 2009.) c. könyvem vonatkozó fejezetét.
3. Dennis Deletant: *New Evidence on Romania and the Warsaw Pact, 1955–1989*, Cold War Institute History Project, E-Series, Washington, D.C., 1990.
4. Kántor Lajos: *Szárny és gyökér*. Dacia, Kvár, 1979.
5. Megjelent Szócs Géza *Te mentél át a vízen?* (Kriterion, Buk., 1976) c. kötetében.

LŐRINCZI DÉNES

ORBÁN BALÁZS ÉS A ZSANDÁRSÁG, AVAGY EGY FEGYVERES ŐRTESTÜLET ELLENZÉKI MEG(EL)ÍTÉLÉSE

■ A második világháborús bűnrészesség okán, a magyar királyi csendőrséget 1945-ben végleg felszámolták. A testület elődjének tekinthető, Erdélyben működő zsandárságot, azaz csendőrséget már korábban – bár más politikai nézetek mentén – a dualizmus időszakában ellenzékben politizáló pártok is szerették volna megszüntetni, arra hivatkozva, hogy a testület az osztrák elnyomás megmaradt szimbóluma.

A 19. század második felében Európa számtalan országában, így a Magyar Királyság területén is – az ellenzéki hangok ellenére – támogatták a francia eredetű és felépítésű csendőrség szervezeteinek a felállítását. 1848 első felében a magyar országgyűlés főrendházi tagjai is pártfogásukba vették a testület kiépítésének a gondolatát. Felállításának céljára a márciusban kirobbant forradalom idejére már 60 000 forintot gyűjtöttek össze.¹ A forradalmi eseményekkel a magyar országgyűlési kezdeményezés leállt. A testületet végül az uralkodó elképzeléseinek megfelelően a szabadságharc leverését követően hozták létre.

1848-ban alig 19 éves volt – a későbbiekben közismertté vált – Orbán Balázs, aki évtizedek múlva a politikai pályafutása során mindvégig ellenszenvvel viseltetett a csendőrség iránt, és ellene minden lehetséges fórumon felszólt. A következőkben ennek okát kívánom körbejárni.

Orbán Balázs munkásságának legismertebb műve a kiegyezést követő években hat kötetben megjelent *A Székelyföld leírása történelmi, régészeti, természetrajzi s népismei szempontból*² című munkája, melynek megírását olyan kutatómunka előzte meg, amellyel a szerző felülmúlta korának tudományos színvonalát, középpontjába pedig az a székelyföldi szülőföld került, melyről korábban átfogó munka alig született.³ Orbán Balázs fő művének megírását megelőzte az, hogy személyesen bejárt minden települést, és megtekintette annak nevezetesebb látnivalóit. Szóba állt az ottani lakosokkal, a településeken alapos terepmunkát végzett, több mint száz főtől örökítve meg az egykori Székelyföld érdemleges látnivalóit. Az általa személyesen lejegyzett adatokat kiegészítette a fellelt tudományos forrásértékkel bíró iratok halmazával. Levéltári forrásainak jelentős részét a Székely Oklevéltárból, a gyulafehérvári káptalani iratokból, a kolozsmonostori konventből, a *Csiki székely króniká*⁴ból, valamint a nagyobb városok levéltári kézírataiból gyűjtötte össze. Mindezeket kiegészítette Kemény József történetírónak (1795–1855), Szabó Károly és Mike Sándor levéltárosoknak a kézíratos hagyatékaival. A későbbi kutatói munkák a hat kötetben fellelhető adatközlések közül több esetben kiegészítésre, pontosításra kerültek, de ennek ellenére multidiszciplináris gyűjtőmunkája élenjárónak maradt nemcsak saját korának tudományos színvonalához képest, hanem napjainkig értékes kordokumentumokat rögzít. Az adott lehetőségeket felhasználva, mindvégig arra törekedett, hogy korának leghitelesebb forrásaiból dolgozzon.⁵

A köztudatban leginkább *A Székelyföld leírásával*, „le van tudva” Orbán Balázs történelmi szerepe a Székelyföld tekintetében. Életútja, ahogy arról több regény⁶ és életmű is ír, igazolják, hogy már fiatalon jelentős szerepet vállalt az 1848–1849-

es forradalmat és szabadságharcot követően a Balkán felé menekült forradalmárok megsegítésében.

1847-ben az Orbán család Konstantinápolyba utazott, hogy az ott élt nagymama, Foresti Maria örökségét átvegyék, akit – míg a család úton volt – otthonában megmérgezték, és amit lehetett, elloptak. Így odaérkezésükkel hosszas pereskedés vette kezdetét az állammal szemben az örökség visszavételének tárgyában. Eközben Orbán Balázs elsajátította az órásmesterséget, és kihasználta ezt az időszakot arra, hogy beutazza Közel-Keletet. A családnak sikerült elérnie 1848 tavaszára – még a forradalom kitörése előtt –, hogy a konstantinápolyi javak egy részét visszakapják. Egy évvel később, a tulajdonukba visszakerült ingatlanokban tudták elszállásolni az emigrált forradalmárokat, akiknek jelenléte egyre aktívabb pályára sarkallta a fiatal bárót,⁷ hogy segíteni tudjon nemzettársai során. Lehetősége volt személyesen megismerni Kossuth Lajost és közvetlen környezetét. Az emigráltaktól hallottak, tapasztaltak erősítették meg benne az osztrákelles politikai magatartást.

Magyarországon a császári királyi hatóságok 1852-ben felgöngyölítették a Makk-féle összeesküvést. Kiderült, hogy a szervezkedésben Orbán Balázs is szerepet vállalt, ezért a Habsburg Birodalom isztambuli követségére személye ellen érkezett elfogatási parancs elől az első hajóval Angliába menekült.⁸

A brit szigeteken töltött száműzetése olyan egyéniségekkel (Victor Hugo) és tudományos intézmények (British Museum könyvtára) tárházával hozta össze, amelyek élete végéig meghatározták mind politikai szemléletét, mind történetkutatói módszertanát.

1859-ben az uralkodó, I. Ferenc József amnesztiát hirdetett az egykori forradalmárok számára. Orbán Balázs élve a lehetőséggel, 12 és fél év külföldön való tartózkodás után hazatért. Az 1847-ben történt külföldre való elutazásához képest egy évtized alatt a közhangulat nagyot változott az addigra kiépült császári besúgó rendszernek köszönhetően.¹⁰ Tapasztalatairól írta egy levelében, hogy a „cselédek megvesztegetve kémekké tették, a gyanúsítást és árulkodást jutalmazták, s így egy kémrendszer iszonyatos hálózatát boríták az országra”.¹¹

A hazaköltözést követően rövid időn belül elkezdte a már említett székelyföldi terepmunkát leendő nagy művéhez. A háromszéki kutatómunkájáról Torma Károlynak írt magánlevélben arról számolt be 1864 nyarán, hogy újból Háromszéken és Erdővidéken járt: „Terveim következők: most megfutom Erdővidéket és Háromszéket, hogy néhány ott elmaradott és nem sikerült képet újralfényképezzek. Július 1-re visszatérve ide [Lengyelfalvára] vagy 10 napot a homoródi fürdőn töltendők, míg képeinket levonjuk, s míg a nagy melegek eltelnek. Onnan aztán Marosszékre és Aranyos vidékére megyek, és ha idő marad, még a bányavárosokat is megjáróm az idén...”¹² 14 évvel később, 1878-ban újból Háromszéken járt, de ekkor már mint országgyűlési képviselő.¹³

Az évtizedes munka gyümölcseit, *A Székelyföld leírása* köteteit 1873-ig sikerült mind megjelentetnie. A közreadások mellett az 1860-as évek derekától elindult a közszereplői pályán a tudományos elismeréseknek és a politikai szerepvállalásainak köszönhetően.

Orbán Balázst eredetileg római katolikus vallásra keresztelték. Ő azonban hasonlóságot vél felfedezni az osztrák katolicizmus és az elnyomás között. Úgy vélte, hogy a „jezsuitizmussal kezett fogott osztrák zsarnokság nemcsak politikai szabadságunkat tiporta lábba, hanem békekötések és törvények által biztosított vallásszabadságunkat is sértette és kijátszotta, a protestánsok templomait rendre elfoglalta...”¹⁴ A személyes tiltakozás jegyében, 1865-ben áttért az általa szabadelvűnek vélt unitárius hitre. 1868 májusában a Magyar Történelmi Társulat tagjává választották. Szeptemberben rendes tagja lett a Magyar Tudományos Akadémiához tartozó Országos Köznevelési Egyesületnek. Az év végén pedig kinevezték Kolozs megye főjegyzőjének.¹⁵

1869 tavaszán első ízben indult országgyűlési képviselőnek, az ellenzéki Országos 1848-as Párt színeiben, amely lényegében Kossuth Lajos politikai híveinek volt a tábora. 1869. március 17-én az ország egyik legkiválóbb vidéki sajtójában, a kolozsvári *Magyar Polgár* mellékletében tette közzé azt a politikai programját, amelyhez a két évtizedes pályafutása során mindvégig tartotta magát.¹⁶

A parlamenti vitákban, kivált az erdélyi vonatkozású ügyekben, rendszeresen felszólalt. Interpellációiban leginkább a kormány centralizáló politikája, a korrupt és nem költséghatékony közigazgatás ellen emelt szót. Mindezek mellett, több alkalommal felhívta a figyelmet a székelyföldi kivándorlás súlyos problémájára, amelynek orvoslását sürgette.¹⁷ Az említett témák mellett hangot adott a csendőrséggel szemben is. Pártjával egyetértésben, minden év költségvetési vitáján élesen bírálta a nevezett őrtestület fenntartását.

Orbán Balázs országgyűlési felszólalásait hat kiadásba válogatta össze és adatként ki. Benne olvashatók az interpellációi – a csendőrséggel kapcsolatban is –, viszont az álláspontjára érkezett kormánypárti válaszokat nem közölte a füzetekben. Ennek ellenére érdekes és értékes forrásértékkel bírnak a testülettel kapcsolatban megfogalmazott vélekedései, mivel a hazaérkezése után, az 1860-as években a székelyföldi gyűjtőútjain feltételezhetően több alkalommal találkozhatott csendőrökkel. Terepmunkája során a testületről a lakosság is elmondhatta neki egy-egy bizalmasabb beszélgetés során a tapasztalatát, véleményét. Mindezeket, feltételezem, ellenzéki politikusként felhasználta és beépítette a politikai beszédeibe. De vajon változott-e az interpellációiban a csendőrségről kialakult kezdeti véleménye az évek során, hiszen politikai pályafutása alatt a csendőrség hovatartozása időközben átkerült az osztrák féltől a magyar kormány alárendeltségébe?

Orbán Balázs az 1871. december 9-i költségvetési vitán is felszólalt az erdélyi csendőrség pénzügyeinek tárgyalása során, *idegen élőködőnek* bélyegezve meg a tárgyalat őrtestületet. Jövevény voltát szándékosan érezte felszólalásában, hiszen a testület említésekor gyakran a teljes, hivatalos osztrák néven nevezte meg őket. A csendőrséget – egyetértésben az ellenzéki társaival – túl költséges testületnek tartotta. Javasolta, hogy helyére állítsák vissza Erdélyben is az önkormányzatok által fenntartott rendőrségeket és pandúrszervezeteket, amelyek feltételezése szerint nemcsak hogy hazai állományból tevődnek össze, hanem jóval költséghatékonyabbak is. A kevésbé sem gazdaságosnak vélt zsandárság fenntartásáról megjegyezte egy beszédében, hogy „mumusnak pedig a nép ijesztgetésére szükségfelettinek és nagyon drágának tartom”. Történelmi tapasztalata szerint [sic!], az 1861-ben megszervezett erdélyi pandúrszervezetek ideje alatt volt a legjobb a közbiztonság a térségben.¹⁸

Orbán Balázs csendőrséggel szembeni országgyűlési felszólalásaiban arról is beszélt, hogy a zsandárok egyenruháján számtalan hazafi vére száradt a forradalom és szabadságharc leverését követően – ami természetesen nem kizárt –, viszont érdemes kitérni arra is, hogy a szűkebb értelemben vett Magyarországon eközben a közbiztonság milyen mélységekbe jutott a csendőrség hiányában. Az általa is oly sokszor javasolt járásai rendőrhatalóságok, vagyis pandúrszervezetek hatásköre ugyanis csak a saját vármegyéjük területére terjedt ki. A pandúrok a vármegyékben külön-külön megszervezett őrtestületet alkottak, nem egységes, országos rendszert. A törvénysértőt, bűnözőt ezért a pandúrok csak a közigazgatási határok, vármegyék pereméig üldözhatték. Vármegyénként eltértek az egyenruháik, a fizetések, a kiszabott utasítások és a hatáskörök. Teljesen ki voltak szolgáltatva a közigazgatási hatóságok igényeinek, így a fogolykísérettől a levélhordásig mindenre felhasználták őket, ami a közbiztonság rovására ment, annak fokozatos romlását eredményezte. Ráadásul az alacsony bérezés miatt gyakoriak voltak körükben a megvesztegetések.¹⁹ Orbán Balázs azonban mindezek figyelembevételét az interpellációiban mellőzte.

A parlamentben akkor támadta leginkább az ellenzék az erdélyi csendőrséget, amikor az éves költségvetések megvitatására került sor. Szavazáskor azonban a többségi jelenlévőket mindig a kormánypártiak tették ki, ezért végül minden alkalommal sikerült jóváhagyni az előirányzott összeget. Ennek ellenére az ellenzék a támadó ellenérveket kül- és belpolitikai, valamint gazdasági érvekkel „erősítette meg”, amelyek végcélja a testületet felszámolására irányult.²⁰

A képviselőházban a kormánypárt 1873 februárjában az erdélyi csendőrség éves költségvetésére 386 000 forintot kívánt elkülöníteni. Orbán Balázs ezzel kapcsolatosan kiemelte, hogy ő miért nem tudta ebben a kormányt támogatni. A legfőbb oknak tekintette, hogy ez „...a közös hadügyminiszter alá rendelt zsandárság költségeit képezi, s mely tetteleg útját állja az uniónak”. Felhozta érvnek azt is, hogy a testület fenntartását nem indokolja semmi, állítva, hogy a megyék, vidékek, valamint a székely és szász székek rendőrközegei éppúgy, ha nem jobban és költségkímélőbben el tudják látni a közbiztonsági teendőket. Kiemelte azt, hogy „ha épp a sisak, vagy ami annak helyébe jött, a kakastollas főveg az, mi a közbiztonságot fönntartja, ám tegyenek a magyar rendőrség fejére is ilyet”. Fontosnak tartotta megjegyezni, hogy a csendőrség jelenléte Magyarország területén ellenkezik a kiegyezésben foglaltakkal, ugyanis paradox helyzetet teremt az, hogy egy „fegyveres testület oly közeg felügyelete alatt álljon, mely nem felelős az országgyűlésnek”. Az előirányzott 386 000 forint mellett megemlíttette még a végkielégítésekre szánt 51 712 forint összeget is, amelyek összértéke – számításai szerint – jóval meghaladták az erdélyi törvényhatóságok összes költségét. Éles bírálata beszédesen tükrözi véleményét a testületről.²¹

Nem készülték olyan kutatások, statisztikai kimutatások, amelyek által össze lehetne hasonlítani a magyarországi pandúrszervezetek és az erdélyi csendőrség előnyeit,²² illetve hátrányait²³ a dualizmus kori közbiztonságra nézve. Utólag a tapasztalatok a csendőrség eredményességét igazolták, hiszen a kiegyezés után megjelent évtizedekben az erdélyi sajtóorgánumban nem lehet arról olvasni, hogy Erdélyben a *betyárellet* a magyar alföldihez hasonlóan virágzott volna, mindannak ellenére sem, hogy a vizsgált régió az ország peremvidékét képezte, ráadásul többnemzetiségű lakosság lakta.

Érdekes színfoltja Orbán Balázs politikai pályafutásának, hogy miközben az ellenzék színeiben a csendőrség ellen, annak felszámolása mellett kardoskodott, ott találjuk az 1877-es székely puccs szervezői között is. A gondolat ismertetése rövid nemzetközi kitekintést igényel. A cári Oroszország és az Oszmán Birodalom közötti fegyveres konfliktusra került sor 1877 tavaszán. A cári csapatok intervenciója 1849-ből még jócskán ott élt a magyar forradalmárok emlékezetében.²⁴ Annak ellenére, hogy a magyar közvélemény követelte a törökök támogatását a háborús konfliktusban, erre a hivatalos politikai körökben nem vállalkoztak. Nem kívánták a háborúba belesodorni az Osztrák–Magyar Monarchiát. Egy bonyolult, titkos szálakból összetevődő érdekcsoport, amelyhez társultak angol gazdasági érdekek, valamint lengyel függetlenedési törekvések is, elkezdte a szervezkedést. Az összeesküvés tervben az szerepelt, hogy a Székelyföldön szabadcsapatot toboroznak, amellyel betörnek az orosz ellenőrzés alatt lévő Moldvába, ahol felrobbantják a cári csapatok egyetlen vasúti utánpótlási vonalát. Ez a híd a Szeret folyón vezetett keresztül Egyedhalma település mellett.²⁵ A titkos fegyverszállítmányok és kiegészítések, illetve a legénység terepen történő toborzásában vállalt szerepet Orbán Balázs.²⁶

A titkos szervezkedést végül a hatóságok felgöngyölítették, és csak azért nem kerekedett ebből jelentősebb – akár nemzetközi – botrány, mert az egész kezdetén egy magát szerb ügynöknek kiadó egyén sikeresen rávette Albrecht főherceget arra, hogy céljaik számára az éppen leselejtezett fegyverarzenálból jelentős mennyiséget átadjon.²⁷ A szervezkedés az év végére lelepleződött, és konkrét bűnös hiányában a kivizsgálások végül lassan elmaradtak.

Időközben a közbiztonsági állapotok a csendőrség és a pandúrhatóságok hatáskörében eltérő eredményeket mutattak, ezért az ország miniszterelnöke, Tisza Kálmán, 1881-ben előterjesztette a csendőrség országos kiépítésének országgyűlési vitáját.

A közbiztonsági szolgálat szervezéséről szóló törvényjavaslat név alatt a képviselőház elé a tárgy 1881. január 17-én került. Az indítványozó felkérte a jelenlévőket, hogy a pandúrság intézménye helyett fogadják el a csendőrség országos kiépítését. Legfőbb érvnek azt hozta fel, hogy a magyarországi közbiztonság igen sok hiányossággal bírt, ezzel szemben az Erdélyben működő csendőrség esetében ez nem tapasztalható. „[...] lehetetlen első tekintetre rá nem jönnünk a legfőbb okra, mely jelen szervezetünk fegyelmetlenségében keresendő; de ez meglepő sem lehet, ha az erdélyi katonai fegyelem alatt lévő csendőrséggel szembe állítjuk a mi egyesek, alispán, szolgabíró által időközönként felfogadott s mondhatnám szolgáltszámba eső közbiztonsági közegeinket, kiknél pedig ezért sem a kellő képességet, sem a kellő ügybuzgóságot fel nem találjuk, de kiktől viszont, épen említett szolgálai jellegőknél fogva, a kellő képességet s a gyakran önfeláldozást kívánó ügybuzgalmat meg sem kívánhatjuk”.²⁸ A kérdés tárgyalása során Orbán Balázs is felszólalt. Beszédében a korábbiaknál is élesebben bírálta a csendőrséget. Emlékeztette a jelenlévőket, hogy ez a fegyveres szervezet volt az, amely biztosította éveken keresztül az elnyomást, minden eddigi önkényuralomnak a „régibb és újabb hatalmi eszköze [...], amely – L. D.] a magyar nemzetet visszariassza az állami létnek még csak gondolatától is”.²⁹

A vitát a szavazás követte. Az ellentétes vélemények ellenére végül a 149 támogató szavazat mellett 137 nemleges voks volt. A döntést az uralkodó 1881. február 14-én erősítette meg, és ezzel a javaslat törvényerőre emelkedett.³⁰ A következő napon kihirdették mindkét házban az *1881. évi II. törvénycikket a csendőrségi legénység állományának kiegészítéséről*, valamint az *1881. évi III. törvénycikket a közbiztonsági szolgálat szervezéséről* címmel, amelyekben öt és 12 paragrafusban tárgyalták a magyar királyi csendőrség országos kiépítését.³¹ Ezt követően Tisza Kálmán még 1881 februárjában bejelentette a Magyar Királyi Honvédelmi Minisztérium és a Magyar Királyi Erdélyi Csendőrpáncsnokság előterjesztései alapján a leendő országos magyar királyi csendőrség végleges szervezését.³²

Magáról Tisza Kálmánról is megvolt Orbán Baláznak a véleménye.³³ Parlamenti beszédeinek a hangvétele mindvégig éles volt. Amint olvasható az általa összegyűjtött országgyűlési felszólalásaiban is, nem volt kímélettel a kormánypárttal vagy azokkal az ügyekkel szemben sem, amelyekkel nem értett egyet. A két évtizedes parlamenti képviselői munkássága során stílusa szinte semmit nem változott. A kiegyezéssel létrejött dualista ügyekről egyszerűen csak úgy nyilatkozott, hogy a „közös ügyes” dolgait úgyis Bécsben döntötték el, amelyben Magyarország mindvégig alárendelt gyarmati státuszban maradvá eleget tett a Habsburg-igényeknek. A kormányzó Szabadelvű Pártot egyenesen német pártnak tartotta. Személyes levélváltásaiban gyakran a levélpapír fejlécére ráírta, hogy „Ne higgy, magyar a németnek!”³⁴

Az 1882 novemberében Sepsiszentgyörgyön megjelent *Nemere* egyik lapszámában egy cikk (O) szignójú szerzője úgy vélte, meglátása szerint a politikai ellenzék ellenszenve a zsandársággal szemben mindvégig alaptalan volt. Egyszerűen csak azért támadták az örtestületet, mert annak országos kiépítését és fenntartását a kormány biztosította. Kiemelte, hogy a kormánypárt csendőrpolitikája ellen felépő és folyton a pandúr, illetve a rendőrhatalóságok előnyeit interpelláló politikusok nem látták át kellő racionalitással a közbiztonsági állapotok különbségét Erdély és a szűkebb értelemben vett Magyarország között.³⁵

Jelent tanulmányt a fentebb említett újságíró gondolataival érdemes lezárni. Őt igazolja általánosságban a korabeli helyi sajtó is, hiszen gyakran lehet olvasni a rendőrség, pénzügyőrség vagy hasonló rendvédelmi szervezetek hiányosságai-

ról. Ezzel ellentétben, ellenzéki politikai felszólalásokon kívül más negatív vélemény nem vagy csak nagyon elszórtan egyéni esetekben olvasható a csendőrség rovására. Orbán Balázs annak ellenére, hogy a tudományos munkássága során a leghihetőbb adatközlésre törekedett, ez a későbbi politikai megnyilvánulásaiból a magyar királyi csendőrségre vonatkozóan nem jelenthető ki még annak ellenére sem, hogy időközben az őrtestület több reformon és alárendeltségi viszonyon is átesett, amelyeket vagy szándékosan nem vett figyelembe, vagy nem is volt célja.

1. szövegrész. Részlet Orbán Balázs politikai felszólalásából

„Hazánknak a Királyhágón túl eső részét kormányunk oly különlegességekben részesíti, amelyeket amaz országrész lakói egyáltalában nem óhajtanak; oly állítólagos kedvezményekben, melyekre azt szokták nálunk mondani, hogy „ments meg Uram minket”. (...) hanem csakis a jelenleg tárgyalás alatt levő kraiserliche königliche gendarmériáról leszek pár megjegyzést tenni. Mindenekelőtt azonban igazolnom kell magamat az itt használt idegen kifejezés miatt; de én nem vagyok annak feltalálója, hanem ott látom azt mint hivatalos czéget a csendőrség laktanyáinak homlokzatain, s így nem teszek mást, mint amaz intézmény hivatalos nevét használom.

Az erdélyi gendarmériát egyenesen a magyar állam tartja fenn s arra – mivel eddigi létszáma százzal szaporított – 400.000 forint ad ki egy évre. A kaiserliche gendarmériával kapcsolatosan, egy másik – megvallom nagyon furcsa – rovat figurál, a rendőri célokra használt katonai karhatalom 36.000 forint előirányzattal és azon nagyon gyanusan hangzó indokolással, hogy az ily katonai karhatalmat az országgyűlési követválasztások teszik szükségessé. Én valójában ez indoklás értelmezésére nem igen találok szavakat az alkotmányosság szótárában, valamint a mintaképpül felhozni szeretett Angolhon és más alkotmányos országok államéletében alig fogunk a rendfeltartás ily különleges, s nagyon Bacz ízü eszközeire találni. De ha már nálunk annyira beleszerettek a közös hadseregbe, hogy részvéte nélkül parlamentet alkotni nem tudunk, kérdelem miért járul Magyarország e hadsereg fizetéséhez a milliók oly roppant számával, ha azt alkotmányos karhatalmi alkalmazásában külön kell díjaznia. De ezen talányt – minek vezérfonalát a közösügyes alkotmány tömkelegében úgy sem tudná feltalálni – mellőzöm most s csak azt kívánom constatálni, hogy leszámítva a törvényhatóságok és városok külön rendőrségének költségeit, csupán csak a katonai karhatalommal kapcsolatos kaiserliche gendarmerie és tolonczozás közel fél millióba kerül évenként az államnak. (...)

Én igen jól tudom, hogy mindenhol szükség van rendőrségre, én magam is azt mint a kiríthatatlan rosszal szembe állított védeszközt nélkülözhetetlennek tartom, s még tisztelni is tudom az oly rendőrséget, a mely miként az angol, politikába nem elegendve kizárólag csak a rend és csendre ügyvel fel, csak az élet és vagyonbiztonság felett őröködik. Fájdalom, ily tiszteletet nem érezhetek az erdélyi gendarmeria iránt, épen azért nem, mert az hivatásellenesen nagyon is mélyen beleavatkozott volt a politikába, de sőt tisztelet helyett – megvallom – némi visszataszítót érzek; hisz ott ugyanazon egyéneket látom, kik a hazafiakat a hatalom intésére börtönbe, agyonlövésre és bitófára hurczolták. (...) Nem értem, hogy a mindent feledni készítő kormány miért erőszakolja ránk azon osztrák rendőrséget, melynek sasos egyenruháján ott száradtak a vérfoltok, s hogyan akarja azon lehetetlenséget, hogy azt, a mit 20 éven át gyűlölni tanultunk: most egyszerre megszeressük, hisz tudhatná, hogy a szeretetet nem lehet az emberekre ráparancsolni.

(...) a mi ezen idegen zsoldos csapat múltját hazánkra nézve végtelenül gyászosa teszi, (...) e tekintetben is a gendarmok továbbra való megtartása ellen kell szólanom; mert a mint már számokkal többször ki volt mutatva, annak fenntartása kétannyinál is többre jön, mint hazai rendőrségünk kerülne, s e mellett nehézkes, pedáns szerkezete miatt rossz és hasznavehetetlennek bizonyult; mumusnak pedig a nép ijesztgetésére szükségfelettinek és nagyon drágának tartom.

Felhozatott a miniszteri indoklásban és felemlítettett itt is, hogy a törvényhatóságok által állítandó hazai rendőrség nem felelne meg a célznak, hogy annak nem lenne elég tekintélye stb. (...) az 1861-ki rövid alkotmányos korszakot, a midőn az erdélyi megyék és székek mindenütt pandurokat, még pedig nagyon csekély számmal állítottak fel, s daczára annak, hogy a most annyira megszeretett császári gendarmok ott maradtak, a népet az alkotmány és a magyar kormány ellen bujtogatni; mégis Erdélyben soha nagyobb rend, személy- és vagyon-biztonság nem volt, mint akkor; s daczára annak, hogy a pandurságot egészen újból kellett egyenruházni és fegyverezni, mégis alig kerültek felébe annak, a mit most a gendarmokra évenként elpazarol az állam. Felhozatott, hogy a hazai rendőrség szervezését nem lehetne gyorsan keresztül vinni; de hát miért lehetett 1861-ben egy pár hét alatt azt az egész ország részben szervezni, most a legtöbb törvényhatóságnál a ruházat s részben a fegyverzet is meglévén, a szervezés még sokkal gyorsabban és könnyebben keresztülvihető lenne, addig pedig a gendarmok helyt maradhatnának. (...)

Nem vagyok azon helyzetben, hogy az 1861-ben Erdélyben szervezett pandurság költségvetését felmutathatnám; de egy pár megyének erre tett költségeséről van tudomásom (...) ez pedig szegény, súlyos deficitekkel terhelt hazánkban mindenesetre tekintetbe veendő megtakarítást képez.

Van azonban a pandurok felállításának egy másik igen fontos nemzetgazdasági oka is, melyet egy hazája érdekeit szem előtt tartó kormánynak, s így a mi magát magyarnak tartó kormányunknak sem szabad ignorálni, t. i. az: hogy a hazai rendőrség szervezése által saját népiünknek adunk kenyeret kezében, míg most idegeneknek, e hazához szivben, lélekben idegeneknek adjuk azt. (...) van e mellett egy nemzeterkölcsi indok is: az, hogy a gendarmokban az alkotmánygunyolásnak és németesítésnek egy nagyon is veszélyes ápodáját tartjuk fenn, mert azoknál minden németül megy, ügyirataikat, jegyzőkönyveiket, jelentéseiket mind németül folytatják, tiszteli, legénysége hazai nyelvünket nem érti, nem akarja érteni, s e mellett, mint az önkényrendszer növeltjei, alkotmányunkról, mint politikai comediaról beszélnék. Így ápolunk keblünkben egy alkotmányellenes intézményt, kényeztetve azt ritka üvegházi növényként, nemzetünk gunyjára, alkotmányunk sértegetésére, aláadására.

Mindezen okokból én a rendőrség kezelését a törvényhatóságoknak kívánom visszaadni, mint a melyeknek körébe az jogilag és törvényszerűleg tartozik, és az itt a gendarmok tovább tenyésztésére kért 400.000 frtot a költségvetésből kitoröltetni kérem, illetőleg abból csak annyit lennék hajlandó megszavazni, mennyi a pandurok azonnali szervezésére szükséges, a fennmaradó részt pedig a legjobb rendőrségre a népnevelésre indítványozom fordítani, mert ott van legkevesebb rendőrségre szükség, hol a nép rendszerét, értelmiségét és jó erkölcsseit a jó irányban vezetett nép nevelés kifejleszti és megszilárdítja.”

2. szövegrész. Részlet a Nemere 1882. augusztus 24-i számából

„A zsandárságról. (O) Magyarországon nagy még az ellenszenv a „csend-ór” elnevezés ellen, melyet az ellenzéki lapok persze per „zsandár” emlegetnek s így keznek rajta, hogy az elnevezést illető ellenszenvet magára az intézményre is átvigye. És miért? – Mert kormányi intézmény. Hát a mi kormányi intézmény, az ellen fel kell költeni az ellenszenvet: ez ellenzéki frázis. Látják ugyan, hogy nem sokra mennek vele, hogy van egy bizonyos törzs publikum, mely az éféléket már megszokta, míg ellenben amaz a másik, melyet csak az izgalmas idők tettek ellenzékivé, ámde gondolkozik, nem hiszem, hogy szívesen venne minden minden handa-bandát; nem hiszem, hogy helyeselné minden gáncsolást és minden hecczet. És habár ezt az ellenzéki sajtó is érzi, a megszokott gáncsolóástól elszokni nem tud. – Pláné még a „Függetlenség” is tiltakozik azon föltevés ellen, hogy ő örökösön gáncsoskodik, mert ugymond: ő igazságos! Csak hogy a káromkodásnak folytonos tövise annyira meg-

vastagította már szájának tak-hártyáit, hogy az igazságnak avagy igazságtalanságnak ízet ma már nem képes megkülönböztetni. Egyébiránt, a mint mondják, a többi ellenzéki lappal sem állunk ám jobban. – De hogy a csendőrségre visszatérjünk, hát az ellen lenne kifogásunk, hogy: kár pedig oda hatni, hogy a közönség ez ellen az intézmény ellen is gyűlölettel viseltessék, mert Erdély tudná azt megmondani, hogy mennyivel különb intézmény ez, mint az ugynevezett „Panduren-Wirtschaft.”

Nem tennének pedig az erdélyi lapok a tágabb hazának rossz szolgálatot, ha úgy, a mint van, a mint tudják és a mint érzik, elmondanák tapasztalataikat és véleményeiket a csendőrségről. És méltóztassanak meghinni, nem egy erdélyi embertől hallottam már, hogy a mint Erdély határát elhagyva Magyarországra érnek, hát a hátuk borsózdani kezd, és csak akkor ézik magukat ismét jól, mikor vissza felé a magyarországi határt elhagyták; persze: közbiztonsági szempontból.

Hát ez igazolja és magyarázza meg legjobban azt a különbséget, mely a csendőri, avagy panduri felügyelet alá tartozó közbiztonság és közbiztonság közt létezik.

Mondom, nem rossz szolgálatot tennének tehát az erdélyi lapok, nem a kormányt értem, isten ments! hanem a haza lakosságának nyugalma: ha azon mesterséges és lelkiismeretlen izgatás ellen, melyet egy némely lap a „zsandár” kifejezéssel véghez vitt, felszólalnék. Mert hogy Magyarország mai közbiztonsági állapota megkívánja a biztatást, azt nem tagadjuk, s így minden esetre emberi kötelességet végezz, a ki azt mondja, hogy: a csendőrség életbeléptetésével ezek az állapotok bizonyosan megjavulnak. Hiszen csak végig kell nézni a csendőrségen és pandurságon, azonnal érezzük ama különbséget, melyet bennünk a bizalom, avagy bizalmatlanság ösztöne ébreszt. Itt példás rend, józanság, becsületesség, katonai fegyelem: ott úgy szolván semmi rend, semmi józanság, minél kevesebb becsület és semmi fegyelem. Hát már ez a kettő elég arra, hogy különbséget tegyünk két oly intézmény közt, melynek egyike megvesztegethetetlen, másika azonban csak azt fogja meg, akit akar.

A budapesti államrendőrségre is sok a panasz. Hát bizony annak is kár volt addig államrendőrségi címet adni, míg katonai lábra nincs állítva, mert csak kompromitálja az államot. Polgári laza fegyelem, laza eljárás, laza intézkedés és rendszer mellett nem képzelhető jónak egy oly testület, melyet a francia fegyveres embernek, fegyveres csapatnak nevez. A hol fegyverrel bánnak, ott komandó szó után kell mozogni mindennek. És mikor egy vegyveres csapat élén egy botos rendőri hivatalnok lépdel: komédia. Szóval tartózkodni kell minden oly intézménytől, mely a fából való vaskarikához hasonlít; már pedig az oly fegyveres testület, melyet bottal kommandiroznak és a mely katonának néz ki, ámde „czibil”, „czibil”-nek azonban mégsem az, mert úgy néz ki, mint a katona, hát az: apherodita.

Ez már magában véve elég arra, hogy az ily testületnek se a katonaság, se a polgárság előtt ne legyen tekintélye; s hogy az egész intézmény nem czélszerű, hát például rá az: hogy a polgári rendőrséget a legtöbb állam részben már beszüntette, részben beszünteti. Nagyon civilizálást államban, a milyen még nem lesz valaha czélszerű, de ma még ennek a jelszónak kell urakoldni:

Jobbra át! Indul!”

■ JEGYZETEK

1. Parádi József: *A Magyar Királyi Csendőrség. Az első magyar polgári, központosított, közbiztonsági őrtestület 1881–1945.* Szemere Bertalan Magyar Rendvédelem-történeti Tudományos Társaság, Bp., 2012. 31.
2. Orbán Balázs: *A Székelyföld leírása történelmi, régészeti, természetrajzi s népismereti szempontból.* Ráth Mór bizománya. Nyomtatott Panda és Frohna Könyvnyomdájában. Pest, 1868.
3. Kóváry László: *Székelyhonról.* A kir. Lyceum betüivel. Kolozsvárt, 1842.

4. Szádeczky Kardoss Lajos később bebizonyította, hogy a krónika döntően hamisítvány lehet.
5. Balázs Ádám: *A legnagyobb székely. Orbán Balázs élete és munkássága*. Kriterion Könyvkiadó Kvár, Magyar Napló, Bp., 2022. 156–157.
6. Regény életéről például Dávid Antal: *A tanú*. Móra Ferenc Könyvkiadó, Bp., 1981; Mikó Imre: *A szülőföld szerelmese. Orbán Balázs életének regénye*. Polis Könyvkiadó, Kvár, 2016 második kiadás.
7. Orbán Balázs dédapja, Orbán Elek 1744. november 13-án kapott bárói méltóságot Mária Teréziától. A dédunoka a pályafutása során mellőzte az örökölt rangot.
8. Balázs Ádám: i. m. 70–71.
9. Balázs Ádám: i. m. 99.
10. Lásd bővebben: Deák Ágnes: *„Zsandáros és policzájós idők” – Államrendőrség Magyarországon, 1849–1867*. Budapest, Osiris Kiadó, 2015.
11. Orbán Balázs: *A Székelyföld leírása történelmi, régészeti, természettajzi s népművészeti szempontból*. IV Ráth Mór Kiadása. Pest, 1870. 154.
12. Balázs Ádám: i. m. 139.
13. Nemere 1878. július 14. VIII. évf. 56. sz. 224.
14. Balázs Ádám: i. m. 144.
15. Uo. 149.
16. Magyar Polgár 1869. március 17. III. évf. 33. sz. 145–146.
17. Balázs Ádám: i. m. 180.
18. Lásd 1. szövegrész. Orbán Balázs: *Országgyűlési beszédei 1871. nov. 7-től 1872. ápril. 16-ig. (Külön lenyomat az országgyűlési naplóból.)* Pesten Tettei Nándor és társánál, Kolozsvárt Demjén Lászlónál, 1872. 16–21.
19. Csapó Csaba: *A Magyar Királyi Csendőrség története 1881–1914*. Pro Pannónia Kiadói Alapítvány, Pécs, 1999. 20.
20. Uo. 14.
21. Nemere 1873.02.14. III. évf. 13. sz. 49.
22. Az ellenérvek mellett azonban az ellenzéki körök többsége is beismerte, hogy Erdélyben a csendőrség megfelelően ellátja a közbiztonságot. Ezt ismertette Brennerberg Mór is a csendőrség 1871-es tevékenységéről, amikor ismertette, Erdélyben »nemcsak czélszerűnek, de kitűnőnek is bizonyulván, ezen szervezet tartatik a kormány által legalkalmasabbnak, s azért kéri a törvényhozás elhatározását arra, hogy a közbiztonsági szolgálat ellátására az ország egész területén magyar kir. csendőrség szerveztessék.«-*Zsebkönyv a Magyar Királyi Csendőrség számára*. Első évfolyam. Franklin-Társulat Nyomdája, Bp., 887. 114.
23. Míg Erdélyben a testület egyre inkább megbecsült és elfogadottá vált, addigra Magyarország területén a közbiztonság állapota olyan mértékben romlott, hogy a „betyárok és szegénylegények nem átalották világos nappal, nagy közönség szemeláttára gaztetteiket elkövetni, amit a lakosság jobb módu és intelligens elemei fásult közönnyel tűrtek és adófizetőivé váltak a gazembereknek. Az alsóbb néposztályba tartozók ellenben a gonosztevőkben megtestesítőit látták a személyes bátorságnak, azokat a hatósági üldözések alól rejtegették, támogatták és dalaikban dicsőítették.” Ez nemcsak az országban élők számára volt lesújtó, hanem a külföld emberei előtt is a magyar vidéki életről zord képet festette meg. Némethy Ferencz: *A M. Kir. Csendőrség szervezete, szolgálata és viszonya a közigazgatási hatóságokhoz*. I. Országos Központi Községi Nyomda Részvény-Társaság, Bp., 1899. 4–5.
24. Szádeczky K. Lajos: *A székely puccs 1877-ben. Székely légió szervezése az orosz–török háborúban*. Az Erdélyi Magyar-Székely Szövetség Kiadása, Bp., 1920. 6.
25. Uo. 7.
26. Uo. 26.
27. Uo. 14.
28. Csapó Csaba: i. m. 22.
29. Orbán Balázs: *Országgyűlési beszédei az 1878–1881-ki országgyűlésen* IV. füzet. 339–347.
30. Csapó Csaba: i. m. 23.
31. 1881. évi II. törvénycikk a csendőrségi legénység állományának kiegészítéséről. valamint a *III. törvénycikk a közbiztonsági szolgálat szervezéséről*. Letöltve: 2024. 03. 21.
32. Csapó Csaba: i. m. 23.
33. Szerinte a miniszterelnök nem volt más, mint „főintendánsa azon kortes hadnak, mely a hivatalnokok légiójából és az érdekek ezer szála általi kormány uszályához csa-

tolt élősdiemből oly hadsereget képez, minőt a világegyetem az eredeti zűrből való kibontakozása óta még nem látott... A kortesek e hadát gyarapítja azon körülmény, hogy Magyarországon tudományosság, szakképzettség, elhivatottság, valódi érdem: mind háttérbe szorulnak a kortes érdemek mellett." Ellenzék 1881. október 21.

34. Balázs Ádám: i. m. 209.

35. Lásd a 2. szövegrészt. Nemere 1882. augusztus 24. XII. évf. 68. sz. 267–268.



TÓTH-LIPTÁK PÉTER

TÜKRÖM, TÜKRÖM, MONDD MEG NÉKEM!

René Girard mimetikus vágyelmélete

Bevezető megjegyzések

■ René Girard (1923–2015) kutatási területeit tekintve történész, filozófus, társadalomtudós, irodalomkritikus, valláskutató, kulturális elemző, antropológiai és teológiai gondolkodó – ugyanakkor provokátor, intuitív bölcselő, lényeglátó. Még megannyi címkével lehetne illetni a 20. század második felének egyik legsajátosabb teoretikusát attól függően, hogy ki hogyan viszonyul a francia tudós életművéhez. Girard több évtizedet és számtalan tudományterületet átívelő munkássága egyre nagyobb ismertségnek örvend világszerte, köszönhetően az emberi civilizáció egészét, illetve történetét és jelenkorát érintő sajátos meglátásainak. Nevéhez több megosztó koncepció is kapcsolódik, amelyek egymással összefüggésben egy átfogó elméletté állnak össze az emberi evolúcióról és természetéről, a vallás és a kultúra kialakulásáról, valamint a bibliai szövegekről.

Girard grandiózus, avagy – némi kritikai élel – eklektikusnak bélyegezhető elméletében, amelyet „mimetikus elméletnek” nevez a szakirodalom, az utánzás jelenti a kiindulási alapot. Szerinte az emberek rendkívüli mértékben utánozzák egymást, köztük egymás vágyait is. Ez a tulajdonság komoly konfliktuspotenciállal bír, hiszen az egymást keresztező vágyakból könnyedén rivalizálás keletkezhet, ami az emberre jellemző erőszakos konfliktusokat eredményezhet. Ezekre ideiglenes gyógyírt jelenthet a bűnbakmechanizmus, azonban a krisztusi minta, illetve az annak nyomán kibontakozó keresztényi értékrend jelenti az igazi ellenszert a mimetikus erőszak ragályos, fertőzőszerű terjedésére. Ezekkel a feltevéseivel Girard tulajdonképpen három meglehetősen elterjedt és bevett nézettel megy homlokegyenest szembe. Az első ilyen fundamentális gondolati alapállás, hogy a vágyaink autonómak és autentikusak. Girard szerint ez pusztán „romantikus hazugság”, illúzió, ugyanis a vágy utánzásos természetű. Egy másik, igencsak elterjedt nézet, hogy a konfliktusok a különbségekből adódnak, amelynek szintén ellentmond Girard a mimetikus vágy koncepciójával. Ennek fényében a valóság ezzel ellentétes: az utánzásos vágy általi hasonlóság az, ami az emberi fajra jellemző mimetikus rivalizálás és erőszak oka, ez az, ami igazán húsbavágó, így pedig valódi. Girard azt a meglehetősen elterjedt nézetet is tagadja, miszerint a vallás az emberi erőszak oka. A vallást sokkal inkább az emberi intraspecifikus erőszakot gátló mechanizmusként veszi tekintetbe.¹

A girard-i elmélet három fő pillére címszavakban összegezve: mimetikus vágy, bűnbakmechanizmus és áldozat, valamint bibliai reveláció. Jelen cikk tárgya e nagyívű elmélet első pillére, a mimetikus vágy koncepciója, amelynek alapvetéseit első ízben az 1961-ben, francia nyelven íródott *Mensonges romantique et vérité romanesque* (Romantikus hazugságok és a regény igazsága) című művében fejtette ki. E könyvének a középpontjában a mimetikus vágy és a mimetikus rivalizálás koncepciója áll, illetve e jelenség modern irodalomban való reprezentációinak összehasonlító vizsgálata. Az angol nyelvű kiadás 1966-ban látott napvilágot

Deceit, Desire, and the Novel: Self and Other in Literary Structure címmel, ami aztán fokozatosan elkezdte felkelteni az akadémiai szféra érdeklődését. E bevezetőt követően röviden ismertetem eme kötetnek a keletkezési körülményeit, majd pedig áttekintem a mimetikus vágy fázisait, illetve azt az eszkalációs folyamatot, ami az utánzástól az emberi erőszak szélsőséges megnyilvánulási formáihoz is vezethet. Ezt követően dióhéjban összegzem a mimetikus vágy koncepcióját illető legfőbb kritikai meglátásokat, végül pedig egy konkludáló és kitekintő szakasszal zárul a cikk.

A mimetikus vágy koncepciójának születése

■ René Girard történészként kezdte pályafutását, a párizsi *École Nationale des Chartes*-ban tanult középkortörténetet. Ezt követően 1947-ben az Amerikai Egyesült Államokba költözött, és az Indiana Egyetemen kezdett el francia nyelvet és irodalmat tanítani, ahol 1950-ben szerzett doktorátust. A mimetikus elmélet megalkotásának szempontjából elsősorban nem a történeti tanulmányok voltak a meghatározóak, hanem az irodalommal való kapcsolata. Ugyanis Girard számára az intellektuális áttörés akkor kezdődött, amikor elkezdett irodalmat oktatni.² Saját bevallása szerint szörnyen inkompetens volt, hiszen akadtak olyan művek, amelyeket csak nagyon régen vagy egyáltalán nem is olvasott még akkor, de tanítania kellett őket. Girard gondolkodására az irodalom területéről először Marcel Proust munkássága volt jelentős hatással, mivel abban egyfajta sajátos megközelítést vélt felfedezni az emberi kapcsolatok tanulmányozásához, amelyet sokkal adekvátabbnak tekintett, mint a különféle filozófiai, pszichológiai, illetve pszichoanalitikai megközelítéseket.³ Ahogyan Girard az olvasás és a tanítás során mindinkább elmélyült az irodalomban, hasonlóságokat vélt felfedezni Stendhal, Proust, Flaubert, Dosztojevszkij és Cervantes műveiben. A konkrét „heuréka-pillanat”, a valódi intuíció momentumja az volt, amikor Girard Dosztojevszkij *Az örök férj* című művét olvasva felismerte, hogy lényegben Cervantes is valami hasonlóról ír. Innentől kezdve Girard szemléletmódját alapvetően határozta meg az a felismerés, hogy ugyan a szövegek formai, nyelvi és esztétikai szempontból különböznek, azonban a cselekmény, illetve a szereplők közti kapcsolati szerkezet mintázata alapvetően ugyanolyan, ami valami mélyebb lényegi összefüggésre utal. Úgy vélte, hogy vizsgálta szerzők a műveikben az emberi kapcsolatok, valamint az emberi vágy általános törvényszerűségét tárják az olvasók elé, ami nem más, mint az, hogy a vágy utánzásos természetű. Girard számára ebből a megállapításból módszertani szempontból az a megközelítés adódik, hogy a szövegek közötti különbségek helyett a hasonlóságokra fókuszáljon. Ily módon jutott el Girard tudományos munkásságának első mérföldkövéhez, a mimetikus vágy fogalmának megalkotásához.⁴

Girard különböző irodalmi művek elemzése során újra és újra utal a szerzők élete és a művek közti kapcsolatra. Első könyvének a központi tézise tulajdonképpen azon a feltevésen alapszik, hogy bizonyos szerzők intuíció útján egyfajta megtéréshez hasonlatos személyes átváltozáson mennek keresztül.⁵ Ennek révén közvetlen bepillantást nyertek az emberi kapcsolatok mimetikus természetébe, amelyet aztán klasszikussá vált műveiken keresztül közvetítenek.⁶ Girard szerint például Shakespeare pontosan azért tudta olyan remekül ábrázolni műveiben az emberi természet mimetikus vonásait – úgymint az irigységet, a féltékenységet, a hiúságot, a büszkeséget, a rivalizálást –, mert ezek az ő életét is nagymértékben áthatották.⁷ Joggal merül fel a kérdés, hogy miként vezet egy olyan, a köznapi gondolkodás számára egyszerűnek tűnő jelenség, mint az utánzás az emberi viselkedések ilyen széles skálájához.

Utánzástól az erőszakig – a mimetikus vágy és a mimetikus rivalizálás

■ Girard következetesen tartózkodik az „utánzás” szó használatától, mert úgy gondolja, hogy az mind a tudományos, mind pedig a hétköznapi szóhasználatban olyan viselkedésmódokra és gesztusokra korlátozódik, amelyekben nincs jelen a konfliktus provokálásának veszélye, így ez a szóhasználat nem felel meg az általa leírni kívánt jelenségek bő halmazához, ezért preferálja a görög eredetű „mimézis” terminust.⁸

A mimetikus vágy alapvetően egy tudattalanul működő utánzásos viselkedés. Girard szerint az ösztönös szükségleteken túlmutató vágyainkat másokról mintázzuk: azért vágyunk valamire, mert mások is ugyanarra vágynak. Ez azonban nem korlátozódik kizárólag fizikai tárgyakra, hanem sokkal mélyebb egzisztenciális dimenzióval bír – a másik létállapotára, végső soron pedig egy beteljesedett létre vágyakozunk. A mimetikus vágy viszonyrendszere egy háromelemű struktúra, amennyiben a vágyakozó alany és a vágyott tárgy közé beékelődik a modell, aki által értéktelítetté válik a közösen vágyott dolog. Ennek a viszonyrendszernek a legelemibb formája egy háromszöget rajzol ki („*désir triangulaire*”, „*triangular desire*”). Az utánzó alany és a modell/mediátor közötti távolság – ami lehet időbeli, szociális, gazdasági stb. – függvényében a mimetikus kapcsolatok két fenotípusát különbözteti meg Girard. A „külső közvetítés” („*médiation externe*”, „*external mediation*”) esetében ez a távolság kellően nagy ahhoz, hogy ne alakuljon ki rivalizálás az utánzó alany és a modell között, míg a „belső közvetítés” („*médiation interne*”, „*internal mediation*”) szituációban fennáll a rivalizálás lehetősége, és elindulhat egy eskalációs folyamat, ami akár erőszakba is torkollhat.⁹

Girard szerint a vágy dinamikus jelenség, amelynek kiindulási pontját az állatvilágban is megfigyelhető, az emberré válásnál is ősből ösztönös utánzásos, illetve elsajátító viselkedés jelenti. A mimetikus elmélet az ösztönös elsajátító viselkedéstől kezdve a hegeli mások általi elismerés iránti vágyig terjedően képes egységes keretbe foglalni az emberi vágy magyarázatát, amelynek több, egymástól elkülöníthető fázisa van.¹⁰

A mimetikus elsajátító viselkedés a magasabb rendű emlősfajoknál is megfigyelhető. A *primer mimézis* („*mimétisme primaire*”) tulajdonképpen egy nem tudatosan működő automatikus viselkedési mechanizmus, amely egy tárgy megszerzésére, illetve elsajátítására irányuló gesztus utánzása. A meglehetősen pejoratív konnotációjú „majmolás” szavunk is erre a jelenségre utal. Ez megelőz mindenféle tudatosságot és reprezentációt, illetve nyelvi és szimbolikus gondolkodást. Ezzel Girard ellentmond annak a tradicionális filozófiai alapállásnak, ami szerint az emberi elsajátító viselkedés előfeltétele a tudatosság. Ezen az elemi szinten Girard még nem is beszél vágyról, ez a nem tudatos, ösztönös viselkedésforma a mimetikus vágy kiindulási pontjának tekinthető. Egy dolog elsajátítására irányuló gesztus automatikus utánzása már alkalmas táptalaja lehet a konfliktusoknak. Bármikor, amikor kettő vagy több, ugyanazért a dologért nyúló kar keresztezi egymást, az mindig magában hordozza a rivalizálás veszélyét. Tehát a primer mimézis esetében arról van szó, hogy az alany figyelmét egy dolog megszerzésére egy a környezetében lévő társának ugyanarra a dologra irányuló elsajátító gesztusa kelti fel automatikusan.

A primer mimézis kapcsán látható, hogy a spontán és automatikus utánzás miként alkalmas konfliktus gerjesztésére. A modell felkelti az utánzó alany figyelmét az adott tárgy iránt, de itt még korántsem áll meg a folyamat. A modell érzékeli az alany elsajátítási törekvését, és igyekszik elejét venni annak, hogy elbitorolják tőle az adott dolgot. Így az alany elsajátítási törekvése reagálva a modell olyan gesztusokat tesz, amelyekkel saját birtokviszonyát igyekszik jobban kifejezni és megerősíteni. Ez azonban tovább tüzezi a vágyakozó alany elsajátítási törekvését, mivel ez a reakció fokozza a dolog iránti érdeklődést. Az alany felfokozott elsajá-

tító viselkedésére a modell is intenzívebben reagál. Ezen a ponton már jól megfigyelhető az elsajátító és ellenálló gesztusok dinamikus eszkalációja, a mimézis itt már öngerjesztő folyamat. Minél nehezebb megszerezni egy dolgot, azt annál értékesebbnek tekintjük, függetlenül annak tényleges, objektív értékétől. Maga a rivalizálás kölcsönöz a dolognak egyfajta „képzelt” értéket, amely már túlmutat a realitás mezején. A vágy ezen fázisában a tárgy átalakul valami önmagán túlmutatóvá, így Girard a tárgy „metafizikai” átalakulásáról beszél, ezért nevezi a folyamat ezen szakaszát *metafizikai vágnak* („désir métaphysique”).¹¹ Konceptiójában a dolog ezen metamorfózisa jelenti azt a pontot, amikor már valódi vágyról beszélhetünk, ami már csak az emberre jellemző. A versengés és a rivalizálás gyakorlatilag bármilyen tárgyat képes ilyen módon valami önmagán túlmutatóvá átalakítani. Ezt folyamatot a presztízserért vagy dicsőségért való versengéssel, illetve becsületért való harccal lehet a legjobban illusztrálni. A párbajtól kezdve a ritualizált küzdelmeken át számtalan formában megnyilvánulhat, gondoljunk például a sportversenyekre, bajnokságokra. Maga a versengés generál egyfajta abszolút értéket a tárgynak, ami a jelentőségét tekintve igazából marginálissá válik, azonban a dicsőség, az elismerés és a presztízs az, ami a metafizikai jelleget kölcsönzi. A közösen vágyott tárgy háttérbe kerülésével egyre konfliktusosabbá válik a viszony, holott a küzdelem már gyakorlatilag a semmiért folyik, mivel már nincs jelen valódi tárgy, csupán a dicsőség és a presztízs, amely azonban mindennél „valóságosabbnak” és fontosabbnak tűnik.

Az embernél az automatikus utánzás könnyen fajul presztízsküzdelemmé, ahol a felek már nem feltétlenül vannak tudatában a versengést kiváltó eredeti tárgynak, ami már a vágy ezen szakaszában teljesen a háttérbe szorult. Az eredeti vágy immár metafizikai vágy, amely a rivalizáláson alapszik. Girard ezt öngerjesztő folyamatként írja le, amelyben az alany és a modell reciprok viszonyban áll egymással. Minél inkább ellenáll a modell az alany elsajátítási törekvésének, az annál inkább fokozza a másik szenvedélyét. Tehát a modell vágya az, ami gerjeszti az alany vágyakozását. A metafizikai vágy és a rivalizálás eszkalálódása során, hasonlóan a közösen vágyott tárgyhoz, a résztvevők közötti kapcsolat is sajátos átalakuláson megy keresztül. A vágyakozó alany figyelme egyre inkább a modell viselkedése felé fordul, mivel annak ellenállása jelenti az elsődleges visszaigazolást és megerősítést a tárgy értékét illetően. Így a vágy tárgya és a modell, aki birtokolja azt, egyre inkább eggyé válnak az alany számára. Ez ambivalens viszonyulást eredményez, ugyanis a modell egyszerre akadálya az vágyakozó alany elsajátítási törekvéseinek, ugyanakkor egyféle idol is a számára, mivel ő birtokolja a vágyott tárgyat, és ezáltal tesz szert presztízsrre és valamiféle többletre. Erre az ambivalens viszonyra utalva jelöli Girard a mimetikus vágy e fázisát az úgynevezett *modell-akadály* („modèle-obstacle”) terminussal. A vágyakozó alany szempontjából a modell valamiféle többletet, ugyanakkor a beteljesült létben való megfoghatóságot, egyfajta egzisztenciális deprivációt is reprezentál. A mimetikus vágy eme perdöntő pontján többé már nem a modellnek egy adott tárgyra irányuló vágya a meghatározó az alany számára, hanem inentől annak létállapota lesz az, amire vágyakozik.¹²

A metafizikai vágy fázisában az utánzás nagyon „ragadós”, ami nemcsak a vágyakozó alany viselkedését határozza meg. A mimetikus vágy egyfajta pingpongjátssza, amelyben fontos a kölcsönösség. Minél inkább konvergál egymás felé az utánzó alany és a modell, annál valószínűbb, hogy a modell vágyát is befolyásolja az alany vágyakozása. Az alany elsajátítási törekvése és vágya a modell által birtokolt dolog iránt annak felértékelődését eredményezi a modell számára is. Tehát az alany vágya éppúgy felkelti a modell vágyát, aki szintúgy vágyakozó alannyá válik a saját maga által birtokolt dolog vonatkozásában. Ezt a jelenséget nevezi Girard *kettős közvetítésnek* („médiation double”). A modell vágya is mimetikus

természetű és éppúgy a környezetén tájékozódik, így kölcsönös hatással vannak egymásra a mimetikus viszonyrendszer résztvevői.

Mindaz, ami a vágyakozó alany viselkedése során megfigyelhető, az éppúgy érvényes a modellre is a kettős közvetítés fázisában. Ahogyan a mimézis fokozódik, úgy kerül a közösen vágyott tárgy a háttérbe, és a felek egyre inkább egymásra fixálódnak. A rivalizáció intenzitásának növekedésével a felek egymás vágya helyett már egymás ellenállását kezdik el utánozni. Az eszkaláció tetőpontján a folyamat erőszakba torkollik, és csapást ellencsapás követ. A felek között teljesen beáll a szimmetria, és egymás tükörképeivé, „duplumátumaivá” vagy „mimetikus duplázataivá” válnak. Ezt a fázist nevezi Girard „*antagonisták mimézisének*” („*mimésis de l'antagoniste*”).¹³ Külső nézőpontból tekintve a felek teljesen hasonulnak egymáshoz. A konfliktus résztvevői általában a másikra hárítják a felelősséget a kialakult helyzetért, és a lehető legnagyobb mértékben igyekeznek elhatárolódni egymástól, illetve megkülönböztetni magukat a másiktól. Így belső nézőpontból a felek a lehető legellentétesebbnek látják egymást. Azonban a kívülálló perspektívájából egyértelmű a szimmetrikus viselkedés és a hasonlóság. Ezzel a koncepcióval Girard ellentmond annak az igencsak elterjedt nézetnek, miszerint a konfliktusok valamilyen különbségből erednek.¹⁴

A mimetikus vágy eszkalációs fázisainak ismertetése csak a legalapvetőbb megnyilvánulási formákat demonstrálja. Egy mimetikus viszonyrendszernek nem csupán kettő résztvevője lehet, hanem akár egész társadalmi csoportok is. Továbbá egy résztvevő egyszerre lehet vágyakozó alany, míg egy másik kapcsolatban pedig modell. Kellő tudatossággal felvértezve pedig meg is választhatjuk példaképeinket, illetve modelljeinket, és magunk is befolyásolhatunk másokat. Girard mimézis koncepciója korántsem merev, hanem sokkal inkább egy dinamikus hálozatemlélet.

A mimetikus vágy koncepciójának kritikája

■ Jóllehet Girard nézetei számos helyen letek követőkre, ellenzői is akadnak. A mimetikus elméletet átfogó jellegéből adódóan legalább annyi nézőpontból lehet kritizálni, mint amennyi tudományterületet érint. Nagy általánosságban a kritikusok ugyanazokat a kifogásokat hozzák fel a mimetikus elmélet ellen. Girard túlságosan is ambiciózus, elmélete túlzó, leegyszerűsítő, módszertana pedig tartahatatlan, és hallatlan csőlátás jellemzi, nem beszélve a vallásos elfogultságáról. Amennyiben korlátozzuk az általánosításait – vélekednek az ellenzői –, semmilyen érdemi meglátást nem fogunk találni, így a francia szerző eredetisége legfeljebb „provokatív radikalizmusként” értelmezhető.¹⁵

A módszertani kritikák legáltalánosabb kiindulási alapja az igazolhatóság és a cáfolhatóság tudományelméleti problémája. Ehhez szorosan kapcsolódik a mimetikus elmélet tematikai sokfélesége, „hiperdiszciplináris” pozíciója, illetve megalapozó szándéka, jellege. Ennek elkerülhetetlen velejárója, hogy Girard a saját „hivatalos” végzettségeinek diszciplináris határain túlmenően más tudományterületekhez sorolt problémakörökhöz is hozzászól, valamint azok egyes képviselőit és elméleteit pozitív vagy negatív módon véleményezi, kritizálja.

Girard olyan gondolkodó volt, aki a munkássága során egyszerre mozgott a társadalomtudományok különböző diszciplinái között, ugyanakkor a kereszténység sajátos apológiáját is nyújtotta. Ahelyett, hogy a „szekuláris” akadémiai elvárásoknak szigorúan megfelelően ezt a két szempontot, illetve területet a munkásságában elválasztotta volna egymástól, Girard inkább igyekezett szintetizálni azokat, azzal érvelve, hogy keresztény antropológiája racionális módon magyarázza a kultúra és a vallás eredetét. Ebben kitüntetett szerepet tulajdonít a bibliai szövegeknek, de olyan módon, hogy ehhez nem igényel vallási vagy lelki megtérést. Ez a kettős elkötelezettség a társadalomtudományok és a kereszténység iránt minden oldalról

kritikát váltott ki.¹⁶ Mivel e cikk kizárólag a mimetikus vágy koncepciójának rövid áttekintésére fókuszál, így a kritikai álláspontok ismertetését is ennek megfelelően szabom a lehető legszűkebbre.

A Girard-ral szemben megfogalmazott kritikák egyik legáltalánosabb pontja, hogy elmélete túlságosan is ambiciózus. Még ha a mimézisen alapuló pszichológiai és antropológiai interpretációját el is fogadjuk, elmélete akkor is túl grandiózussá duzzad, amennyiben az emberi természet valamennyi sajátos aspektusát igyekszik ezzel magyarázni. Emiatt módszereit is megkérdőjelezzik a kritikusai. Ugyanis a mimetikus vágy koncepciója szépirodalmi szövegek elemzésén alapszik, nem pedig empirikus kísérleti megfigyeléseken (amelyeket későbbi pályafutása során sem végzett Girard). E kritika szerint a tükörneuronok felfedezése és az agy plasztikusságára vonatkozó idegtudományi fejlemények ebből a szempontból lényegtelenek, mindez csupán annyit jelent, hogy Girard úgymond ráhibázott a megalapozatlan hipotézisével.

Girard az utánzásos versengést tekinti az emberi konfliktusok legfőbb okának, így ezen a ponton is felmerül a redukcionizmus vádja. Ugyanakkor azt nagyon fontos hangsúlyozni, hogy Girard nem azonosítja a mimézist az erőszakkal, hanem azt a felfokozott mimetikus viselkedés lehetséges konzekvenciájaként veszi tekintetbe. Tehát korántsem arról van szó, a mimetikus vágy határozná meg minden személyközi kapcsolatot. Girard (el)ismeri a „mimézisen túli világot” is, azaz nem zárja ki abszolút módon az autonóm individualitást. Sokkal inkább egyfajta hangsúlyváltásról van szó, az utánzásos vágy meghatározó szerepére irányítja rá a figyelmet. Girard szerint az önzetlen szeretetet és odaadást, mint például a szülők gyermekeik iránti szeretetét, vagy az önzetlen, rivalizálástól mentes elégedettséget nem lehet mimetikusként interpretálni.¹⁷

Girard mimézis fogalma jóval túlmutat az utánzás hétköznapi felfogásán, valamint a tudományos megközelítések között is meglehetősen unikális koncepciónak tekinthető, éppen ezért megosztó is. Annak a gondolati alapállásnak, hogy az utánzás a legalapvetőbb szinten befolyásolja a viselkedésünket, rengeteg ellenzője akad, mivel Girard hipotézise alapjaiban mond ellent az individualista emberképnek. Vajon ez valóban az ember leegyszerűsítését és az egyéniség teljes negligálását jelentené?

Konklúziók és kitekintés

■ A mimetikus elmélet az embert a környezete felé fundamentálisan nyitott szociális lényként írja le, amely másokhoz való kapcsolatain keresztül, kapcsolat-hálózataiba beágyazottan értelmezhető, semmint önmagában való zárt individuumként. Az ember mimetikus természete nem azt jelenti, hogy szimpla egydimenziós „utánzógépek” lennénk, vagy hogy az emberi viselkedés determinisztikus lenne.¹⁸ Az utánzás sokkal komplexebb jelenség, amelynek neurobiológiai alapjait igazán csak az elmúlt mintegy három évtizedben kezdték el feltérképezni. A humán evolúció bizonyos szintjétől kezdődően az ember számára a legnagyobb adaptációs kihívást maguk a fajtársak jelentették (és alighanem jelentik mai is), így az intencionalitáshoz és az elmeteóriához, illetve a másokon való tájékozódáshoz szükséges kognitív képességekre, köztük a valamennyinek az alapját képező utánzásra pozitív szelekciós nyomás hatott.

A mimetikus elmélet az ember szociális természetét hangsúlyozza, ugyanakkor a csoportos együttélés elkerülhetetlen velejárói a konfliktusok. Tehát az ember szociális természete gyakran eredményezhet kanti terminussal élve „társas társatlanságot”, amely kifejezés jól reprezentálja Girard mimézisfogalmának komplex jelentéstartalmát, amennyiben egyszerre fejezi ki a társadalmi együttélés békés és konfliktusos kettősségét. Azaz a mimetikus elmélet szempontjából a mimézis az emberi kapcsolatok fundamentális tényezője, amelynek pozitív és negatív követ-

kezményei is vannak. A mimézis nagyon sokféleképpen nyilvánulhat meg az emberi kapcsolatokban, az elsajátító viselkedéstől a mimetikus rivalizáláson, erőszakon át az embertársaink iránti odaadásig, az Isten felé nyitottságig és a béke propagálásáig.¹⁹ Az ösztönös viselkedés képezheti a mimézis kiindulópontját, azonban ez az emberi faj esetében rendkívüli mértéket ölt, túlmutatva az ösztönök terrénumán. Girard nem vitatja el az ösztönök emberi magatartásban betöltött szerepét, azonban önmagukban még elégtelennek tartja azokat az emberi viselkedés és a vágy teljes körű magyarázatához és megértéséhez. Girard szerint a mimézis az, ami alapvetően karakterizálja az ösztönös szükségleteken túlmutató emberi vágyat, és ezzel magyarázható az, hogy az ember miért hajlamosabb a kegyetlenségre és az öncélú brutalitásra, illetve az erőszakra, mint más, sokkal inkább ösztönvezérelt fajok.

A valódi utánzás az, amelyre az etológusok szerint csak az emberi faj képes, ami lehetővé teszi az intencionalitás és az elmeteória képességét, amelyek nélkül elképzelhetetlen lenne az empátia, a megértés, a szociális tanulás, a kooperáció, a nyelvi kommunikáció, röviden: az emberre jellemző magasabb szintű társas szerveződés és együttélés. Minden bizonnyal ebben gyökerezik az oka annak, hogy a legtöbben miért is nem hozzák direkt összefüggésbe az utánzást az agresszióval. Hogyan is állhatna összefüggésben az empátiát és az együttműködést is szavatoló mechanizmus a rivalizálással és az erőszakkal? Így éppen abban rejlik Girard elméletének elsődleges nívója, hogy feltárja az utánzás és az erőszak közötti inherens kapcsolatot, azaz rámutat, hogy itt nem két egymásnak ellentmondó, teljesen elkülönülő eredetű viselkedésről van szó, hanem egyazon érme két oldaláról, maga az érme pedig nem más, mint a mimézis jelensége.

Az ezredforduló körüli idegtudományi felfedezéseknek, valamint a rohamos technológiai fejlődésnek és az ezek által indukált filozófiai reflexióknak köszönhetően az utánzás jelensége iránti tudományos érdeklődés új lendületet vett az elmúlt évtizedekben. Az etológiai, illetve a kognitív idegtudományi és pszichológiai kutatások fejleményei, valamint a virtuális valóság technológiai hátterének fejlődése révén az utánzás jócskán túllépett azon a hagyományos fogalmi kereten, amely szerint a mimézis a valóság reprezentációja, puszta másolat, illetve csupán esztétikai kategória. Így napjainkra a bölcsészeti- és társadalomtudományi, valamint az idegtudományi elméleti viták homlokterébe került a mimikrinek, az identifikációnak, a tükröneurónoknak és a virtuális szimulációknak a szubjektum megalkotásában és (át- és/vagy de-)formálásában játszott szerepe.²⁰ Azonban ezek a fejlemények korántsem csak a tudományos diskurzusban bírnak relevanciával, mivel ezzel együtt a társadalom és a kultúra is megváltozott a média által uralt, hipermedializált közegben. Ily módon az utánzás tér- és időbeli korlátai gyakorlatilag eltűnőben vannak, mivel az kiterjed a digitális színtérre is, ahol a szimulakrumok és az utánzó alanyok találkoznak, és dinamikus kölcsönhatásba lépnek, alapvetően alakítva ezzel az valóságészlelésünket, meggyőződéseinket és cselekvéseinket nemcsak a tudat, hanem – sőt alighanem elsősorban – a tudattalan szintjén is.²¹ Ezt a jelenséget nevezi Nidesh Lawtoo „hipermimézisnek” (hypermimesis). Az új digitális média által felfokozott hipermimetikus hatások erőterében válik igazán akuttá az utánzás és az erőszak kérdése, hiszen ez kiváló táptalajt jelent a szélsőséges eszmék, ideológiák és gyakorlatok fertőzésszerű terjedésének.²²

Ezen a ponton elkerülhetetlen, hogy említést tegyék az előbbieken többször is hivatkozott Nidesh Lawtoo által vezetett *Homo Mimeticus: Theory and Criticism* (HOM) elnevezésű, 2010-es évek végén indult kutatási projektre, mivel mind a tematikáját, mind pedig a megközelítését tekintve teljes fokú párhuzamot mutat a jelen cikkével.²³ A szellemiség tágabb szintjén ugyanabba a vonulatba illeszkedik a HOM és a jelen írás, amelynek gyűjtőneve a poszthumanizmus. Legyen szó ennek az ernyőfogalomnak bármely szűkebb irányzatáról (filozófiai, kritikai, kultu-

rális poszthumanizmus), a poszthumanista diskurzus általános kiindulási pontját az ember fogalmának sürgető revíziója jelenti. A 20–21. században olyan mértékű, exponenciálisan növekvő tudományos fejlődésnek lehetünk tanúi (például a biotechnológia, a mesterséges intelligencia és a robotika terén), amelynek onto-episztemológiai vonatkozásai is vannak, s ezek alapjaiban ingatják meg az ember magáról alkotott koncepcióit. A poszthumanizmus teljes mértékben szakít az ember fogalmának szolipszista és individualista felfogásával, hatályon kívül helyezve ezzel az „én” demarkációs vonalait, olyannyira, hogy a humanitás legfőbb karakterjegyének a technológiai és az ökológiai környezetbe való beágyazottságát tekinti.²⁴

Tehát az ember *homo mimeticus*: elsősorban és fundamentálisan a kapcsolataiba beágyazott, nyitott, szociális és plasztikus faj, illetve lény. Ebben az értelmezésben az individualitás keretei teljesen feloldódnak, de itt nemcsak egyfajta nyitásról, kapcsolódásról van szó. A mimézis nemcsak egymással összeköti, hanem generatív módon konstruálja is a szubjektumokat. Tehát nem az egóból fakad az utánzás, hanem fordítva, az utánzás hatására alakul ki az ego, ami ebben az interpretációban egyfajta porózus szövedéket jelent, ami áteresztő, átjárható, és amelyet folyamatosan alakítanak a mimetikus relációk.²⁵ Leginkább ebben a paradigmaváltásban ragadható meg elsődlegesen mind Girard, mind a HOM, mind pedig ennek a cikknek az irányultsága, illetve a *homo mimeticus* koncepciójának a lényege. Tehát ez egy olyan válaszkísérletet jelent a poszthumanizmus által sürgött és ezáltal a tudományos-filozófiai diskurzusban újra reflektorfénybe állított humanitás fogalmának a felülvizsgálatát illetően, amely a mimézis jelenségéből indul ki. Maga a mimézis bizonyos értelemben régi-új koncepció, hiszen már Platon és Arisztotelész is – noha eltérően értékelték a mimetikus hatásokat és reprezentációkat – egyetértettek abban, hogy az ember alapvetően utánzó természetű lény. Azaz egy olyan paradigmaváltásról van szó a mimézisről való gondolkodásban, amely szakít az utánzás sematikus felfogásával, és a *homo mimeticus* dinamikus koncepciója felé mozdul. Ez a mimézis plasztikus jellege miatt indokolt, ugyanis az utánzás korántsem kizárólag passzív folyamat, illetve jelenség. Az utánzás a szubjektumnak olyan tulajdonsága, amely formát ad és kap, tehát egyszerre a forma és a minta befogadásának passzív alanya, valamint aktív közvetítője azoknak.²⁶ Azaz egyfelől egy mimetikus viszonyrendszerben az utánzó alany(ok) és a modell(ek) között nagyon gyakran dinamikus és kölcsönös a kapcsolat. Tehát a szerepek fel is cserélődhetnek a szubjektumok közötti határ elmosódásával. Másfelől a mimézis számos formát ölthet, és rengetegféleképpen nyilvánulhat meg. Azaz a mimézis nemcsak szubjektumokra való hatásainak a tekintetében plasztikus, hanem önmagában is, az alkalmazkodóképessége szempontjából. Ez különösen jól megfigyelhető napjainkban: például számos csatornán keresztül találkozhatunk olyan tömegtermékekkel, amelyeket az egyediség égisze alatt reklámozhatnak. Viszont az ilyen értelemben vett egyediség, a divat, absztraktabb szinten az utánzás elutasítása, az antimimetizmus is éppúgy mimetikus jelenség, csak ellentétes előjellel. A *homo mimeticus* ingaszerűen oscillál a mimetikus és antimimetikus hatások erőterében, részben tudattalan affekciók, részben pedig tudatos, értelemalapú belátások által vezérelve.²⁷ Így legyen bármily megosztó is Girard munkássága, elméletének provokatív jellege mindenképpen hozzájárul az egyéni önreflexióhoz, valamint a tudományos és a közéleti diskurzusokat is újabb szempontokkal gazdagítja.

■ JEGYZETEK

1. Cynthia L. Haven: *Evolution of Desire: A Life of René Girard*. Michigan State University Press, East Lansing, 2018.
2. René Girard – Pierpaolo Antonello – João Cezar de Castro Rocha: *Evolution and conversion: Dialogues on the origins of culture. Bloomsbury revelations*. Bloomsbury Academic, London, 2017.

3. Rebecca Adams – René Girard: *Violence, Difference, Sacrifice: A Conversation with René Girard*. Religion & Literature 1993. 2. 9–33.
4. Girard et al.: i. m. 25–26.
5. Mind a francia, mind az angol nyelvű kiadásban a „conversion” szóalak szerepel, amelynek mindkét nyelven az alábbi főbb jelentései vannak: átalakítás és átváltás, ebben a kontextusban az átalakulás, átváltozás, valamint a vallási értelemben vett megtérés.
6. René Girard: *Deceit, desire, and the novel: self and other in literary structure*. Johns Hopkins Press, Baltimore, 1966.
7. Uő: *A theater of envy: William Shakespeare*. Oxford University Press, New York, 1991.
8. Uő: *Mi rejtve volt a világ teremtésétől fogva*. (Ford. Lisztes Gábor, Szalay Gabriella) L'Harmattan, Bp., 2013. 29.
9. René Girard – James G. Williams (eds.): *The Girard reader*. Crossroad, New York, 1996.
10. Wolfgang Palaver: *René Girard's Mimetic Theory*. Michigan State University Press, East Lansing, 2013.
11. Girard: *Mi rejtve volt a világ teremtésétől fogva*. 293–330.
12. Uo. 295–302.
13. Uo. 303–319.
14. Palaver: i. m. 130–134.
15. A mimetikus elmélet valamennyi aspektusát illető markáns kritikái álláspontok rövid áttekintéséhez az alábbi írásokra érdemes utalni: Gabriel Andrade: Girard, René. In: J. Feiser – B. Dowden (eds.): *Internet Encyclopedia of Philosophy*. 2012. <https://iep.utm.edu/girard>, Joshua Landy: Deceit, Desire, and the Literature Professor: Why Girardians Exist. *Republic of Letters* 2012. 3. <https://shc.stanford.edu/arcade/publications/rofl/issues/volume-3-issue-1/deceit-desire-and-literature-professor-why>, valamint Szalai András: *Jézus, a bűnbak? – A girardizmus*. <https://www.apologia.hu/keresztenyseg/apologetika/jezus-a-bunbak--a-girardizmus/>
16. Trevor Cribben Merrill: Critiques of Girard's Mimetic Theory. In: James Alison – Wolfgang Palaver (eds.): *The Palgrave Handbook of Mimetic Theory and Religion*. Palgrave Macmillan, New York, 2017. 455–461.
17. René Girard: *When These Things Begin: Conversations with Michel Treguer*. Michigan State University Press, East Lansing, 2014.
18. Girard et al.: i. m. 222–223.
19. Palaver: i. m. 36–37.
20. Nidesh Lawtoo: The Critic and the Mime: J. Hillis Miller in Dialogue with Nidesh Lawtoo. *The Minnesota Review* 2020. 95. 93–119; Uő: Black Mirrors: Reflecting (on) Hypermimesis. *Philosophy Today* 2021. 3. 523–547.
21. Nidesh Lawtoo: Violence and the Mimetic Unconscious (Part One): The Cathartic Hypothesis: Aristotle, Freud, Girard. *Contagion: Journal of Violence, Mimesis, and Culture* 2018. 25. 159–192.
22. Nidesh Lawtoo: *(New) fascism: Contagion, Community, Myth. Breakthroughs in mimetic theory series*. Michigan State University Press, East Lansing, 2019.
23. A projektről részletes információk a <http://www.homomimeticus.eu/> weboldalon olvashatók.
24. F. Ferrando: *Philosophical Posthumanism. Theory*. Bloomsbury Academic, London, 2019; N. K. Hayles: *How We Became Posthuman: Virtual Bodies in Cybernetics, Literature and Informatics*. University of Chicago Press, Chicago, 2010; P. K. Nayar: *Posthumanism*. Polity Press, Cambridge, 2014.
25. Nidesh Lawtoo: *The Phantom of the Ego: Modernism and the Mimetic Unconscious*. Michigan State University Press, East Lansing, 2013.
26. Uő: The Plasticity of Mimesis. *MLN* 2017. 5. 1201–1224.
27. Lawtoo: *The Phantom of the Ego*. 3.

FERENCZI SZILÁRD

ELHANTOLT ÉLETEK

Boldogságvesztés, illetve -keresés a *Kihantolt bűnök* című brit krimisorozatban

■ A befogadói értékítélet – mint minden, mi emberi – zsigeri üzemanyaggal fűtött értelmi gyakorlat. Műalkotásba, szövegbe, színjátszott, hangzó és vizuális termékbe, avagy a mindezeket egyesítő mozgókép esztétikai és narratív kitarulkozásaiba bele-szeretni nem pusztá észjáték, hanem lelki és érzelmi tapasztalás, amelyből szubjektív, személyes, elfogult ítélet születik. Keveseké számít, de mindenkinek van.

Elfogultan jelentem ki tehát: a legjobb dráma-, vígjáték- és bűnügyi tévésorozatok az Egyesült Királyságban gyártják. Bizonyítja ezt az is, hogy a brit mozgókép-kultúrának az utóbbi 40–50 évben világszerte közismertté vált emlékezetesebb címei, idézett jelenetei, beköpései főként a tévés közegből származnak. Jóllehet mind vígjátékok, attól még gondolhatunk itt bátran a *Monty Python Repülő cirku-sza*, a *Csengetett Mylord?*, a *Waczak Szálló*, a *Fekete Vipera*, a *Father Ted* örökzöld pillanataira. A nagy brit filmek ma élő alkotóinak java része a tévénél kezdte, a tévés gyakorlat tanított nekik történetmesélő fegyelmet, mérsékletet, feszességet, legyenek bár forgatókönyvírók, rendezők, színészek, mindegy. Amerikai társaikhoz képest a brit tévécsatornák nem ontják a középszerűt, hanem tartalmas, izgalmas, tanulható és tanítható, eredeti ötletből kimunkált (tehát nem a más nemzetek már befutott szenzációinak újragyártásával plusz köröket futó) és jellemzően csendesebb többepizódos drámákat, vígjátékokat, kémsztorikat forgatnak. Utóbbiak egyre nagyobb teret nyernek, hogy csak a legfrissebbekből hozzak ide példának hármat, a *Slow Horses*, a *The Capture*, a *Red Eye* igazi csemegéi a műfajnak.

Leginkább viszont a bűnügyi-krimi-nyomozati zsánerben alkot nagyot a brit tévé. Ahogyan az angol bűnügyi történetek a maguk idejében utat törtek a műfajnak, úgy újították meg a britek a mozgóképi krimi is azzal, hogy az utóbbi uszkve 30–40 évben egyre hangsúlyosabban a cross-overek szelídebb műfaji keverésére szakosodtak, nevezetesen a krimibe csomagolt családi drámákra. (A skandináv krimiírók is innen leshették el az éles társadalomkritikával és a nyomozók magánéleti dilemmáival gazdagított műfaji leágazás műhelytitkait.) Ezekben a rejtély, a rejtvényfejtés, valamint a nyomozás folyamatának kibontása nem melléktermék ugyan, és nem pusztán csak a körítést biztosítja, hanem cselekményszervező vázként arra használják az alkotók, hogy az alapvető értékek védelmének fontosságát hangsúlyozzák, valamint a bűn és bűnhődés hétköznapi, illetve személyes és családi szintű mechanizmusait feltárják, elmerülést kínálva egyszerre mind a legelembb emberi gyarlóságok olyan kegyetlenül sorsfordító lelki szerkezetébe, amit egy szakmai párbeszédekkel túlterhelt procedurális zsarukrónika nem bírna megmutatni. (Procedurális zsarukrónikát is kiváló tudnak a britek, a *Line of Duty* és a *Blue Lights* ebben a kategóriában világszám, a krimivel kevert családi dráma gyönyörű példái a *Happy Valley* és a *Scott & Bailey*.)

A krimi, mint azt neve is jelzi, a gyilkosság felderíthetőségének kísérleti terepe. Kísérleti, mivel a gyilkos saját személyét kifürkészhetetlenné igyekszik tenni azzal, hogy indítékát elrejtje, a lehető legkevesebb nyomot hagyja és alibit gyárt magának, illetve, ha van rá lehetőség, a holttestet is eltünteti, ezért a kísérlet sike-

re a nyomozó asszociatív és dedukciós tehetségét dicséri. Van viszont, hogy a törvény emberének nem sikerül felfedni a tettet, illetve van, hogy az eltűnt személyek esete soha nem minősül gyilkosságnak. A fikcionalizált *whodunnit* típusú krimiben az olvasó/néző is részt vehet, az alműfaj pedig a befogadónak is lapot osztó, a tevőlegességet ugyan nem felkínáló (bár arra is van sikeres/kudarcos kísérlet), de a könyvlap/vászon/üveg másik oldalán álló harmadiknak is feladvánnyal szolgáló művelzeti rejtvényfejtés. A modern művek és azok posztmodern másolataiban fellépő legendás nyomozók szabályos dedukcióval és szembesítéssel dolgoznak, ennek eredménye jószerevel letartóztatás, s az olvasó/néző részéről kiskatarrissal ér fel, ha a vége előtt már helyesen megsejtett valamit, mert hát ő is szabályos dedukciót játszott az elbeszélés által felkínált nyomok mentén logikázva. A hatósági krimi, tehát zsarukkal, közalkalmazott nyomozókkal, kihallgatással, laborral, a nyomok tudományos összevetésével túlterhelt nyomozás és bizonyítás ügymenete/története bár körülményesebb, de nem kevésbé izgalmas folyamat az olvasó/néző számára, mivel az elbeszélés ez esetben is felkínálja a dedukciós nyomértelemzhetőséget – ha kissé túl is kell beszéltesse szereplőit –, amelyen a befogadó szintű megtoroztathatja amatőr nyomozói izmait. Nyilván, a hatósági közegek között is találni legalább egy vagy két kimagaslóan logikázó, a modern nyomozók tehetségével megáldott zsarut, akivel az olvasó/néző azonosulni tud, neki(k) rendszerint magánéleti problémái is vannak, az alkotói szándék szerint egyrészt a cselekmény lazításának, másrészt az együttérzés mélyítésének eszközeül, harmadrészt társadalomkommentár gyanánt.

A gyilkosság pedig az a visszafordíthatatlan, pénzbírsággal, börtönbüntetéssel, közösségi munkával ki nem egyenlíthető gaztett és végcselekvés, ami ugyan egy életnek vet véget, erőszakosan továbbélhetetlenné téve azt, viszont több életet állít egészen más pályára, mint amin addig haladtak, s nyomorítja meg az elhunytat legszűkebb körben gyászolók lelkét, szellemét, netán testét, hovatovább pedig csa ládi tudatszinten öröklődik. Ez mind érvényes a gyilkos közvetlen hozzátartozóira is. Ilyformán, a gyilkosság sorscsapás és boldogságvesztés minden benne érintett számára. A boldogságvesztés, illetve a vesztés ellensúlyozására a boldogságpótlók keresése lesz alább a fő kérdéskör, némi kontextualizálást követően, figyelve arra is, hogy lehetőség szerint a levezetés minél kevesebb rontócot (spoilert) tartalmazzon.

Az előbbi három bekezdésben elhelyeztem lényeges szempontokat, amelyekhez későbbi utalással érdemben visszanyúlhatok az esszé tárgyául választott *Kihantolt bűnök* (*Unforgotten*) brit krimisorozat röpké véleményezése során. Remélem megbocsáthatóan, az eredeti angol címet használok a továbbiakban, mivel – bár a magyar is megragadja a tartalmat, tudniillik azt, hogy ezek régi, de a jelenben köztudomásra jutott gaztettek – az *unforgotten* = *el nem felejtett(ek)* magyarázóbb erővel bír a lényegre illetően. A cím ugyanis azokra a régen meggyilkolt személyekre utal, akiket a közvetlen hozzátartozók nem képesek elfelejteni azért sem, mert még azt sem tudták eddig, hogy az egykor eltűnt családtag gyilkosság áldozata volt, mivel a tettes(ek) a hullát eltüntette(ék), és csak most került elő. A még élő családtagok boldogságvesztésükre hosszú csendes szenvedés után végre magyarázatot kaphatnak, ami mellé viszont megnyugvás alig jár.

De vegyük módszeresen, lássuk előbb az alkotókat, a nagy és kis szerkezetet, a történetek fő motívumait. Az *Unforgotten* megteremtője Chris Lang író-producer, akinek ez a sorozat tulajdonképpen a főműve, és személy szerint ropant remélem, hogy életműve ebben és a két másik felejtetőbb alkotásban nem merül ki. Az eredetileg tévére írt szöveggönyvből leforgatott első évadot 2015-ben sugározták, s az eddig lement 5 évadnak mind a 30 (évadonként 6-6), egyenként közel 60 perces részét a veterán tévés Andy Wilson rendezte, operatőre Gavin Finney és a dán Søren Bay, pazar zenéjét Michael Price szerezte. Van a csőben egy hatodik

évad is, amelyet 2024 végén tervez kihozni az ITV kereskedelmi tévécsatorna. Két-kapcsos antológia típusú a nagyforma, értem ez alatt azt, hogy az öt évad öt különböző történet, viszont közös bennük a nyomozócsapat és az elbeszélés szerkezete: az első jelenetben előbukkan egy több éve vagy pár évtizede oszló vagy csonttá lényegült ismeretlen hulla, amelyhez kihívják Cassie Stuart főfelügyelőt és Sunil Sunny Khan felügyelőt a londoni Püspök utcai (Bishop Str.) körzetközpontból. Az évadok sorrendjében a hevenyészett rejtekhelyek/sírok: egy bérház-pince padlója alatt, a folyó fenekén egy bőröndben, az országút mentén a földben, kidobott fagyasztóládában és a kandallóba felgyömöszölve. (Utóbbi a *Morgue utcai kettős gyilkosság* analógiájában Poe-főhajtás). Ugyan a gyilkos beazonosításának folyamati motívumában az évadok szerkezetileg egyeznek, egyéb lényegi összetevőikben eltérnek. Kimagaslóan az első három évad jobb – díjakat is ezekért zsebelt be a sorozat –, a negyedik a bűnrészesek motívumában némileg ismétli a másodikat, viszont a főhősöket illetően döbbenet a vége, az ötödikben pedig a hangsúly átterelődik a gyilkosságról egy másik, nem kevésbé izgalmas, de a drámát inkább éltető cselekményszálra.

Cassie főfelügyelőnek (a mindig lenyűgöző Nicola Walker) és csapatának előbb nyilván azonosítania kell a hullát. Nem kis munka eredményeként, a helyszínen vagy a holttesthez tartozóan máshol talált tárgyak segítségével – szerkezeti szempontból ismétlődően – az évad első epizódja végére azonosíthatóvá válik az áldozat. A csapatot Cassie vezeti ugyan, de tekintélyét megosztja Sunnyval (Sanjeev Bhaskar csodálatosan kemény és lágy egyszerre). Főbb szerepet még négyen visznek a zsaruk közül, két nő és két férfi, rendőrkarakter archetipológia szerint a kártartó, a rejtvényfejtő, a faltörő és a bátor, viszont nekik a lábmunka és a telefonálás oroszlánrésze jut. Velük szemben Cassie a dedukciót művészi szintre emelt legendás nyomozók nőutódja, kemény modorral, de erősen érzékeny lélekkel, amely nem is bírja sokáig a halmozódó bűnöket, és a harmadik évadban hosszú pihenőszabadságot vesz ki. A rutinkihallgatások végén mindig feltesz még egy utolsó, Columbót is megszegyenítő „jut eszembe még egy dolog”-típusú kérdést. Férje és anyja rég halott, az apjával lakik, aki saját problémákkal küzd, ezeket pedig Cassie nem mindig tudja helyén kezelni, a munka során alkalmazott bölcsességet képtelen gyakorolni apjával szemben. Sunny elvált, két kamaszlány édesapja, akikkel állandó harcban áll, családi ügyeikkel ő sem elég felnőtt, ahogy a főnöke-barátja sem az, de a munkavégzésben együtt mindig eredményesek. Szerkezetileg az évad első epizódja gondoskodik arról is, hogy a hulla felbukkanásával egy időben felvonuljon a jelenben három-négy lehetséges gyilkos, akik közül egy az elkövető, a többiek vagy bűnrészesek, vagy pusztán gyanúsítottak, viszont van egyéb titkolnivalójuk. A gyanúba keverték látszólag érintetlen lélekkel élők a hét-köznapokat, haladnak, tesznek-vesznek, gond egy szál sem, illetve, ha a felszínen van, azt is mindössze az idő múlása okozza, mondjuk az elkerülhetetlen öregedés, a karrierváltás, a családi szintlépés. A felszín alatt viszont titkuk mélyen be van falazva, vastag hazugságréteg védi. A második epizódban a felügyelők együtt vagy külön rendszerint fel is keresik mindannyiukat, és aztán lassú szívós munkával lebontják a hazugságfalakat.

A gyilkos kiléte az évad utolsó felvonásáig nem derül ki (kivétel a 3. évad), ám addig legalább egy vagy két másik gyanúsított irtózatossá kerül a nyomozás miatt. Azonkívül ugyanis, hogy (a bűnrészes körön kívül, lásd 2. és 4. évad) soha senkinek nem beszéltek a meggyilkolthoz fűződött egykori kapcsolatukról, van egy másik titkuk is, amelynek felfedése a jelenlegi társadalmi helyzetükben, családi vagy munkaviszonyaikkban katasztrófát okozhat. Még így is ez a kisebb baj, a nagyobb ugyanis a boldogságvesztés, ami legtöbb esetben a gyilkosság környékén vagy már azt megelőzően, esetleg annak hatására következett be a jelenhez képest sok évvel korábban. A szereplőket ez a motívum eltérő mértékben érinti

évadról évadra – mivel évadról évadra más a bűn elkövetésének módszere, más az indíték is, és más a benne részt vett személyek érintettségi minősége –, illetve a 2. évadban már gyerekkortól boldogságdeficitek a gyanúsítottak. A tragédia fizikai és lelki nyomot hagy a legtöbb érintettben. Egyesek testi (bénulás, 1. évad) vagy viselkedésbeli (hirtelen kitörő erőszakoskodás, 5. évad) sérülést szenvedtek a boldogságvesztéssel közel egy időben, mások elváltak (3. évad), szenvedélybeteg lettek (2. és 4. évad), és amiatt újból bűnöztek (4. évad). A nem gyilkosok és nem bűnrészesek, de valamelyest érintettek boldogságvesztése különbözik a többiekétől, de hasonlít abban, hogy a büntudat náluk is kapcsolati anomáliában nyilvánul meg.

Sokrétűen tagolt egy személyen belül is a boldogságvesztést okozó cselekedet fölött hosszú évek során érzett szégyen, az önmarcangolás, a leleplezéstől való rettegés. Ez másképpen nem élhető túl, csak álarcokkal: megtanul egy új szerepet, átfegyvelmezi magát másfajta reflexekre, felölti önmaga alternatív testjelmezét. Egészen mássá válik így, mint aki volt és lehetett volna, ha nincs a baklövés, a fiatalkori radikalizmus, esetleg a le nem leplezett egykori bűnözés, avagy éppen a szándékos vagy véletlen emberölés. Kevesen velejéig romlottak Chris Lang karakterei közül, aki viszont az, Andy Wilson rendező gondoskodik róla, hogy az álarclevetés pillanatában lehetőleg hosszan kitartott beállítással az arcot nagytotálban keretezze, így szemünk láttára változik át, és nézünk egyenesen a gonosz szemébe (pompás színészi munka, 3. évad). Mások a hazugsággal teljes lebontásakor hangosan vagy némán nyűszítve dobják le boldogságvesztett énjükről az álarcot, azt, amely alá begyömöszölték oly régen már egykori boldogságot kereső és annak lehetőségétől végképp megfosztott önmagukat, például egyesek az 1., a 2., a 4. és az 5. évad végén. Megint mások csatakosan verejtékezve támasztják belülről a hazugsággal a 2. évad végén, mert boldogságvesztésük ugyan nem önhibájukból származott, viszont a boldogságuk elrablóinak adott erőszakos válaszként a BTK igen hosszú börtönbüntetést helyez kilátásba. A boldogságkeresés viszont mindenkinél reflex, a régi elveszett helyére újat szerezniük be, de hosszú távon mindössze kettejüknek sikerül csupán, az 1. és a 3. évad egy-egy szereplőjének. Amit rajtuk tévesen álarcként azonosítunk, az valójában a megtért lélek békét lelt virágzása, viszont az újonnan megtalált boldogság ismételt elvesztésének kilátása (mert a nyomozás közismertté tette régi bűneiket) nem a hatóság, hanem a társadalmi türelmetlenség bűnévé lényegülhetne, ha nem állna ki mellettük a feltétel nélküli elfogadásból jelesre vizsgázó hű társ.

A körülmények, az elkövetés alanyai és tárgyai hétköznapiak, a végcselekvés – a gyilkosság maga – viszont rendkívüli, ezzel pedig a sorozat úgy beszél a gonosz banalitásáról, hogy minden esetben súlyos társadalomerkölcsös problémák alulnézeti látószögét kínálja: homoszexuálisok bántalmazása, gyermekek ellen elkövetett nemi erőszak, kiskorúak ellen elkövetett sorozatos kéjgyilkosság, rendőri erőszak, családon belüli erőszak. Hiszen bármennyire is ritka az a személy (nem minden esetben férfi) aki bántja a homoszexuálist, a gyermeket, a gyengébbet, és az a rendőr, aki a túlkapás (tulajdonképpen bosszú) bűnébe esik, azt mégiscsak a család, a környezet, tágabb kitekintéssel pedig a társadalom engedélyezi, rosszul értelmezett hűségből nem avatkozik közbe és tűri meg nekik, ahogyan mindez a nyomozók kérdéseire adott válaszokból is oly sokszor kiderül. Igaz, a sorozat többször is hangsúlyoztatja egyes szereplőkkel, hogy a közerkölcs más volt 15–25–40 évvel korábban, de Cassie Stuart főfelügyelő ragyogóan megírt kifakadásával gyorsan helyre is teszi a bűnbocsánati kifogás mindörökké pusztító természetét a 2. évadban:

„– Megváltozott. Megváltoztunk. Az olyan emberek, mint ő, már nem siklanak át a hálón.

– Nos, nagyon remélem. De ezt mondták 30 évvel ezelőtt is, meg 20 évvel ezelőtt is, meg 10 évvel ezelőtt is, és én csak... kurvára imádkozom, hogy a máról 20 év múlva ne mondják ugyanezt.”

Egyes egyének mellett a társadalom is elégtelenre vizsgálzik tehát az *Unforgotten*ban, amely egyetlen képkockát és egyetlen szöveggönyvi sort sem elpazarolva beszél a boldogságvesztésről, annak tragikus körülményeiről, az egyéni és közösségi felelősségről. Hasonlít ebben sok másik brit gyártású krimivel kevert családi drámához, viszont esettanulmányainak sokrétű természete, a kiváló forgatókönyv és rendezés, a szenzációs színészi alakítások magasan kiemelik műfaji környezetéből.



SÓFALVI KRISZTINA

800 KILOMÉTER A FÉSŰKAGYLÓ NYOMÁBAN – A ZARÁNDOKOK BOLDOGSÁGA

■ *„A hajó a kikötőben biztonságban áll – de nem arra való.”*

A fenti híres, John Augustus Shedd amerikai írótól származó idézet van felfestve egy színes, faragott táblára, és ez csak egyike azoknak a bölcsességeknek, melyek a középkori eredetű Szent Jakab-úton az utolsó száz kilométer elkezdése előtt mesés erdőn át vezetik a zarándokokat Santiago de Compostela felé. A zarándoklathoz és másféle kihívásokhoz társított életigazságok az útrakelők számára nem ismeretlenek, hisz többségük e bölcsességek, tanítások szellemében indul el az Úton, és követi az El Camino ősi, mitikus jelképe, a Szent Jakab-kagyló (fésűkagyló) jelzéseit. Noha a zarándoklat fogalma általánosan a világszerte található zarándokútvonalakon tett vallási vagy spirituális jelentőségű gyalogos utazások összességére vonatkozik, az alábbi írás kifejezetten a spanyolországi Szent Jakab-úton személyesen megélt tapasztalataimat összegző reflexió, mely merít az úttal kapcsolatos leírásokból, naplókából, filmekből és az útitársakkal való beszélgetésekből is.

A lassan ezeréves hagyománnyal rendelkező, idősebb Jakab apostol sírjához vezető útra egyre többen lépnek a világ minden tájáról, katolikusok és más vallásúak, hívők és nem hívők egyaránt. Magyar, sőt erdélyi magyar viszonylatban sem ismeretlen vagy új keletű a Szent Jakab-úton történő zarándoklás gyakorlata. Egykori ferences és domonkos rendi kolostorok régészeti feltárásán előkerült fésűkagyló-töredékek tanúskodnak arról, hogy Erdélyből évszázadokkal ezelőtt is zarándokoltak Santiago de Compostelába.

Az El Camino teljesítésének gondolata bennem is a kikötőben biztonságban ringatózó, de nyílt vizekre vágó hajó nyugtalanságával fogalmazódott meg sok évvel ezelőtt. Arra a kérdésre, hogy az El Camino pontosan mikor kezdődik el számunkra, többféle válasz létezik. Egyik lehetséges válasz, hogy már akkor elindulok az úton, amikor legelőször megfogom a szívemben a vágy, és elkezdek érdeklődni a zarándoklat iránt. Mások szerint a felkészüléssel, az utazás tudatos tervezésével és szervezésével kezdődik a történet. Ismét mások szerint akkor válok zarándokká, amikor ténylegesen megteszem az első lépéseket a sok útvonal valamelyikének kiindulópontján. De többen vallják azt, hogy valójában csak akkor kezdődik el az utam, amikor a végére érek, hazatérek és az ott átélt élményeket és tanulságokat beépítem az életembe. Azzal kapcsolatosan is többféle felfogás él, hogy mikor ér véget a zarándoklat, egyáltalán véget ér-e valaha azok számára, akik erre az útra léptek. Ami viszont közös az El Caminót végigjárók többségének útján, hogy mindannyiuk útkeresését és elhatározását a gyönyörű hajóképpel ábrázolt sheddi gondolat vezérli: kilépni a biztonság illúzióját keltő hétköznapiokból, az otthon kényelméből, a mindennapok egyhangúságából, és egy rövidebb-hosszabb időszakra átadni magunkat egy teljesen más létmódnak. Egy olyan létmódnak, amely megannyi nehézségével együtt is egyszerűbb és letisztultabb a megszokottnál. Alkalmat ad a lelassulásra, elcsendesedésre, önmagunkkal és Istennel való együtt-létre, életünk fontos kérdéseinek megválaszolására, esetleg a régóta hordozott ter-

hek elhagyására. Próbára teszi fizikai teljesítőképességünket, lehetőség a korlátaink megismerésére, határaink tágitására, félelmeink legyőzésére és sok-sok életre szóló természetközeli, kulturális és spirituális élménnyel való gazdagodásra. Noha az út rövidebb szakaszainak teljesítésére is van lehetőség, az El Camino több száz km-es gyaloglást jelent, melynek szakrális, spirituális végcélja eljutni a Santiago de Compostelában Szent Jakab apostol hamvai fölé épült, a fésűkagyló mellett szintén jelképpé vált, építészeti és művészettörténetileg is monumentális katedrálishoz. A katedrális előtt a kimerült, de boldog mosollyal fényképezkedő célba ért zarándokok látványa azt sugallja, hogy Szent Jakab útján végigmenni a boldogságkeresésnek is egyfajta útja.

Sok vallomásban olvasható, hogy a zarándokokat HÍVJA AZ ÚT. Ez azt jelenti, hogy aki elkezdett foglalkozni az El Camino gondolatával, nem lel többé nyugalmat, amíg el nem indul rajta. Mindennapjaiban is folyamatosan JELeket kap: olyan képekkel, leírásokkal, személyekkel találkozik, olyan események részesévé válik, melyek mindig és mindenhol az útra emlékeztetik, és megerősítik benne azt, hogy mennie kell. Az én utam is jóval azelőtt kezdődött, hogy elindultam volna a mesés, festői franciaországi kisvárosból, Saint-Jean-Pied-de-Portból a Franciaország és Spanyolország határvidékén húzódó Pireneusokon átvezető francia úton azzal az izgalommal, amelyhez hasonló a hegymászók és más extrém sportolók érezhetnek. Az az öröm és lelkesedés, melyet az első lépések megtétele jelentett a JEL – a fésűkagyló – nyomában a Pireneusok egyik leggyönyörűbb túraútvonalán, a későbbiekben a nehézségek mellett is végig kísérte a harminckét napig tartó gyaloglást, saját testi-lelki mivoltom korábban soha nem tapasztalt próbatételét. Az összes magasság és mélység közepette, a legváratlanabb pillanatokban és helyeken is felbukkant a fésűkagyló, jelezve, hogy soha nem vagyok egyedül, ugyanis ezt az ösvényt gondos kezek már réges-régen kijelölték, fáradt lábak koptatták, és az úton láthatatlanul is állandóan jelen van egy közösség, egy folytonosság, kapcsolat a mindenkori zarándokok és segítők között.

Miért indulnak el egyre többen ezen az úton, és miért vállalnak több száz kilométeres zarándoklatokat, noha az út teljesítését igazoló oklevél megszerzéséhez elég az utolsó száz kilométer végigjárása is? Miben áll a zarándokok BOLDOGSÁGA? Miben nyilvánulnak meg ennek az útnak a csodái? Mitől válik egy másik életté az életünkön belül? Sok kérdés és megannyi válasz arra, hogy mi tesz boldoggá az egy hónapig is eltartó vándorlásban, amely alapos felkészülés mellett is kiszolgáltatottá tehet és megpróbálhat fizikailag és szellemileg is. Mert minden nap továbbgyalogolok, a kimerültség, a fájdalmak, az időjárás viszonyosságok, olykor az éhség, szomjúság gyötrelme mellett is, és semmivel nem rendelkezem azon kívül, amit a hátizsákomban elbírok. De az Út egyik legnagyobb felismerése az, hogy nincs is szükségem többre! Ez a felismerés pedig végtelenül szabaddá tesz, általa leegyszerűsödik az élet, letisztulnak a mindennapok. Elmondhatatlanul felszabadító megtapasztalni, hogy egyetlen feladatomban van: menni, haladni a kijelölt úton, és meglátni mindazt, ami körülvesz. Kizárólag magamról gondoskodni, külső elvárások és megkötések nélkül létezni. És ez a szabadság önmagában boldoggá tud tenni. A zarándoklat során visszakerülünk egy emberközeli, ter-



Szenteltvíztartó – Santiago el Real templom, Logroño – Sófalvi Krisztina fotója

mészetes életformába és a teremtett világ közelségébe. Valójában HAZAtalálunk, SZABADokká leszünk. És azzal együtt, hogy az úton sokan járnak, mindenkinek a saját útját kell járnia és a döntéseit meghoznia. Szabadon dönthetek arról, hogy észreveszem-e az út szépségeit és csodáit, ahogyan arról is, hogy mihez kezdek az előttem tornyosuló nehézségekkel, olykor testet-lelket kikezdő fájdalommal. Kímélem a lüktető, sajgó testrészt, vagy rálépek és átadom magamat a fájdalomnak, hisz van már egy előzetes tudásom arról, hogy Szent Jakab útját végigjárni nem könnyű feladat, de arról is, hogy minden kín tompul és elműlik egyszer, az élmények viszont életre szólóak.

Az El Camino útvonalainak többsége úgy van kijelölve, hogy a zarándok fizikailag és érzelmileg is rendkívüli magasságokat és mélységeket élhessen meg, átengedhesse magát mindannak, aminek történnie kell vele. Átvezet a spanyol táj hegyein és völgyein, a tündérvilágot idéző erdőkhöz, a végtelenen vesző búza- és pipacsmezőkhöz, a varázslatosan csillogó tavak és folyók mentén, de átkísér a civilizáció is: a folyók fölé épült impozáns kőhidakon, sok évszázados templomok és várak mellett, nagyvárosban, kisvárosban, lakott és elnéptelenedett falvakban, köves földúton, aszfalton, csendes ösvényeken és forgalmas, zajos autóutak mentén. És a saját utamról jelképesen a nagyvilágba is kilépek, hisz nemcsak Spanyolországból, hanem más országokból és más kontinensekről érkezők is járák az utat. Hosszabb-rövidebb közös gyaloglások és beszélgetések során minden kultúrából kapok egy keveset, részévé válok egy közösségnek, mely állandóan mozgásban van, és melynek tagjait ugyanaz a cél viszi előre. Átélek emlékezetes találkozásokat, barátságokat, majd fájdalmas búcsúkat és elengedéseket. Bekerülök egy áramlatba, egy folyamatba, ugyanazokat az ösvényeket járom, ugyanott imádkozom, pihenek, sírok és nevetek, ahol zarándokok milliói tették már ugyanezt. Megtapasztalom azt, hogy az emberek egy zarándokúton másként viselkednek. Nyitottabbak, őszintébbek, szeretik önmagukat, egymást, az életet. Örök kérdés, hogy inkább olyan ember megy az El Caminóra, aki a fentiekre egyébként is képes, vagy az élmények hatására változunk meg, de mindez az úton végig érzékelhető. Ahogyan az is, hogy mindenhol jelen van az Isten, a Gondviselés, az a Felső Erő, mely minden lépésemet igazgatja, melynek létezését meglátni, megragadni nem – csak érezni tudjuk. Mert vándorlásom minden napján az történik velem, aminek történnie kell. Egész utamon vezetnek azok a JELeK, amelyek az évszázadok során irányt mutattak az elődöknek is: nemcsak az úttestre, kilométerkövekre, templomokra, kerítésekre festett, kavicsokból kirakott, virágágyásokba beépített Szent Jakab-kagyló és a sárga nyilak, de a különféle zarándokszobrok, a kövekre és falakra írt bölcsességek, a zarándokcipőkbe helyezett virágcsokrok és az idők során az úton elhunyt zarándokok emlékére állított keresztek is. A Jézus Krisztus szenvedéseire és halálára emlékeztető keresztek, köztük a híres Vaskereszt, ahol jelképesen oly sokan letették már a terhüket. A fésűkagyló és a többi jel állandó jelenléte pedig nemcsak az irányt mutatja meg, hanem egy misztikus kapcsolatot is teremt köztem és a mindenkori zarándokok között. Ez a megfoghatatlan, de mindenhol érezhető bűvös kapcsolat és együtt zarándoklás kísérte egész utamat az útjelzőkben, az élő természetben, a varázslatos hegyvonulatokon, a mesés erdőkben, a búzamezőkben, a magaslatokra épült templomok tornyán megcsillanó napfényben. Az ősrégi katedrálisok falai közt hallgatott zarándokmisék hangulatában, ahol ugyanúgy megáldottak bennünket, ahogyan milliókat az évszázadok során. Az egymásnak jó utat kívánó zarándokok és a helyi lakosok Buen Camino! köszöntésében. Az úton, ahol mindenki talál kapcsolatot a saját népével is, egy-egy hazájabeli útítárs vagy segítő önkéntes személyében, a zarándokszálláson vagy étteremben az anyanyelvén megfogalmazott üdvözlésben, egy otthonihoz hasonló ételben, egy kőre írt „Gondolatban veled”, vagy más biztató, lélekerősítő üzenetben. Mivel a zarándoklat során átélt megannyi élményt, eseményt, találko-

zást, beszélgetést egyszerre képtelen befogadni a szív és az elme, a zarándok mindvégig intenzíven éli meg a saját létezését, mintha folyton álom és valóság határán lebegne. Az élmény eufórikus, sokszor könnyekre fakasztó beteljesedése a katedrális előtti téren történik meg, ahol egy hosszú és nehéz út végén szakrális és földrajzi értelemben is célba érünk. Ahol megérkezésünk első perceiben át kell élnünk azt is, hogy nem a cél volt a lényeg, hanem maga az Út. A vándorlás egyforma, mégis oly különböző mindennapjai, melyek során mindig más tájakon sétáltunk, de mindenhol otthon voltunk, és szabadok voltunk.

Azoknak, akik Santiago után Fisterrába, azaz a „világ végére” is elgyalogolnak, hogy az eredeti lelőhelyről, az Atlanti-óceán partjáról gyűjthessenek Szent Jakabkagylót, és a világ egyik legszebb helyén a világítótorony mellett csodálhassák meg a naplementét, az óceánba belebukó nap igézően misztikus, az út végéhez méltó látványt és élményt nyújt. A Fisterrában működő magyar kávézó falára írt szöveg: *„Azt hiszed, vége van? A java még csak most jön...”* zarándoknyelven azt jelenti, hogy a történet nem ért véget. Aki egyszer zarándok lett, örökre az marad, és nem csak azért, hogy a hazatérés után a mindennapi életünkbe is beépülnek, és élővé válnak zarándoklatunk tanulságai. Minden utunk után megálmodjuk és tervezzük a következőt, mert az El Caminón nemcsak azt ismertük fel, hogy mire vagyunk képesek, és hogy a zarándoklét a maga egyszerűségével és tisztaságával mennyire szabadokká tesz, hanem teljes mélységében átértékeltük és megértettük vándorlásunk során azt az igazságot is, amivel útnak indultunk: *„A hajó a kikötőben biztonságban áll – de nem arra való.”*



PÁR IRÁNY A BOLDOGSÁGHOZ

Dél

■ Tavaly ősszel eljutottunk az óceán partjára. Nem éppen az Óperenciás-hegyen túlra s még azon is túlra, de mindenképpen nagyon távol kerültünk mindentől, ahol és ahogyan mi élni szoktunk. Minden otthonos volt, minden olyan köznapi – meleg, lágy, színes, édes, illatos, zamatos és csiricsáré, minden mélyen emberi. Hát persze, hogy érik a narancs! Hát persze, hogy patkányok és zöld papagájok! És miért ne szúrna az ember virágot, igen, műrőzsát akár a lazán összekontyolt hajába? Épp egy ötletnyit kellett kilendülnünk a megszokott tengelyünkről, s adta is magát az új súlypont puha fenekünk és táncos lábaink alá. Miért kínlódni, ha könnyen is lehet? Évekig úgy vártuk a vendégeket, hogy kezdtek a fürdővel, mert az hamar megvan, aztán a nappalival, mert az nagyon látszik, a gyermekszobát csak lazán, mert Istenem, hát gyermekek!, s maradt a hálószoba a nagy szennyeskosarával, az ágyról székre, székről ágyra költöző ruhakupacok, tiszták és piszkosak, a kinőtt ruhák, amik maradnak, a kinőtték, amik gazdára várnak, újabban a kicsinek a kicsi asztala, fejtörés és kín és szenvedés és bánat. Egyszer kiesett a szekrényből a mandalás paplanhuzat, sejtem én, hogy égi jelnek, mert feltettem az üveges ajtó ablaküvegére, és bizony-bizony mondom néktek, a káoszt is megszerpíti a napköszöntőn átsugárzó fény a nappaliból. S hát még a déli vidékeket!

Mi az, ami nem bírja meg a fényt, a vendégszemeket? Tulajdonképpen szinte bármi elviseli, s van, aminek jót is tesz – mi is jól tudjuk a hálószobánkról is, hogy előbb-utóbb lehull a függöny, mert mindig eldördül a pisztoly is, ami a színjáték elején a színpadon megjelent. Ha van titok, az mindig kiderülget, kilóg a lóláb, és a király meztelen, de egyelőre egyszer élünk, és addig minden rólunk szól, soha senki másról, a szépre kifényezett Facebook-pofikánkról, kedves cicáinkról, cseperedő lányainkról, minden színű és formájú paradicsomainkról, amit nem rág meg a tyúk, és nem is kukacos. És ez így van jól. Nem kell talán mindenki mércéjével megmérgettenie minden tettünknek ahhoz, hogy létjogosultságot nyerjünk, nőhetnek az ablak előtt égis a nyírfák, ha rejtőzködni vágyunk, és csenghet az a csengő, hogy a pár perc alatt, míg felér a vendég a kaputól a házig, ruhát húzzunk, és jól megrázzunk magunk.

Eljut az ember délre, és belealél a tájba, elkábítja a fény, a szellő, az ízek, az illatok. Megbocsátja hirtelen önmagának minden eddigi bűnét és kétségét, emberek vagyunk elvégre, gyarlók és esendők, rendetlenek és élelmeseek. Aztán hirtelen észrevesszük, hogy egyik piculalányom gondosan fényesre puszilt feneke pont olyan színű, mint a homok, szinte ki sem látszik a gyermekből semmi, még a haja is pont olyan. A felnőttek porból lettek, az tény, na de a gyermekek?

És hirtelen a legnagyobb hőségben is fázni kezdhettek. És már azt is látom, hogy nagy köveket hordoz a víz, és nem is olyan messze látszik Afrika.

Észak

■ Évekig északra húzott a lelkem, fehér-kék tómondatok közé, gyöngyvirágillatba, bő lére főzött kávék és fegyelmezetten összeszedett gondolatok közé. Dolgoztam és munkáltam magammal és magamban, várván, hogy a szép és jó, a haszos elkészülvén az élethez álljon. Így tanították, így ígérték nekem.

Mindennek volt eleje és vége, gondolati váza, logikája és kellős közepe. Minden tiszta volt és egyszerű, átlátható és kiszámítható, őszinte és hűséges, jól körülírható, még körbe is rajzolható. Mindennek volt neve, s minél több mindent

sikerült nevén is neveznem, úgy nyíltak meg a színtek és a szívek, mint a matrjoska babák. Tudtam, hogy mi lesz, tudtam, hogy mi lehet, meddig ér a paplan és meddig nyújtozhatok.

Beszélni lehetett, a legtöbb dolgról még illett is, tényszerűen, nem mélyre ásóan, de nem is mellé, csittcsett kevés vagy szinte nulla, egyenes gerinc és sok-sok hulla, és úgy gondoltam, élnem csak itt és csak így érdemes. Sok mindent gondoltam, főleg a világról, magamról egyre kevesebbet, és ez mind nagyon jót tett nekem.

Megismertem gombákat, rebarbarát, áfonyát, berkenyét, nevét a fajdkakasnak, hangját a kakukknak, illatát a télnek, erejét a szélnek, estem hasra jégen, néztem felhőt égen, s már a poénok is idegen nyelven gurguláztak a nyelvemen.

Szabad voltam, boldog, és nagyon-nagyon egyedül.

Közép

■ Sokáig úgy gondoltam, édesapám halálhíre hozott haza, s ez kicsit igaz is – bár őszinte pillanataimban egyre tisztább, hogy élet-halál kérdésben a véleményemre senki nem kíváncsi, privát személyes ügyem és problémám, ha *én bússult lelkem én nyavalyás testemben tétova* hiába is *bújdosik* – ezért senki nem dicsér meg, senki nem sajnál, nem tapsikol örömeiben. Fogalmazzunk inkább úgy, hogy egy vilámcsapásnak tűnő, de semmiképp nem előzmény nélküli földmegrendülés gurigázott velem ide-oda, míg kiderült, hogy vissza többé már nem is vágyom, és a nagy-nagy szomoróság és fájdalom tulajdonképpen kegyelmi idő volt, szünet, pihi, míg újra lábaim nőttek, és talaj került az új meggyökerezéshez. Innen ered a többes szám, innen számíthatóan lett a történet egyszerre két, aztán rövid idő alatt rengeteg főszereplős. És olyan boldogan lettem mellékfőszereplő, mint még soha.

Egy lóval és egy kalitkában hozott bagollyal költöztünk a nagyszüleim szülőfalujába, ahová sem a szívem, sem a számításaim nem vezényeltek, és hirtelen másról kezdtek szólni a hétköznapiak. Szívbeli kétségeim, egzisztenciális problémáim és önkifejezési kényszerem pillanatnyi szublimálódását hirtelen lelki érének, megvilágosodásnak éreztem, és olyan büszkeséggel hordtam haza az itatóról a vizet egyenesen a vízforralóba, míg rendeződött a tér is nekünk, nem csak az idő, mint ahogy afrikai nőtestvéreim is tették évezredekken keresztül korsóval a fejükön. *Szóba se jöhet Skandinááááviaaaaa, csak a jó öreg Afrikaaaaa...*

A múltbeli sztorik fogytak el leghamarabb, szakállas, igaz-sem-volt lett minden poén, és az újak nem teremődtek kellő iramban. Muszáj lett tehát ki-kiszállnom a fejemből, unaloműzés gyanánt akár. Amikor szezon van, felköltözöm a családi piedesztálra, és főzők veszettül, befőzők, házhoz rendelem a netet, válogatom az extrémeket, tyúkból a liliputit, kacsból a futót, tulipánból a hollandot, török-kontyból a törpét, krémből az illatmenteset, ruhából a színeset. Tartom a frontot, és amikor kell, tartom a hátam. Aztán, amikor más szezon van, bőgök, visszasírom Hufnágel Pistit és az elmaradt karriert, minden levágott tyúkot és kivágott nyári ruhát, fel nem nőző sütit, fel nem nőző közösséget, gömbölyödök, őszülök és ropantul szenvedek.

Kilátások

■ Mikor éppen merre, de megvan a közép, ahonnan indulunk, lehetőleg világító-tornyt keresni évente párszor. Boldogság ma este az, amikor könnyű valamit megfogalmaznunk a világról, valamit, bármit, lehetőleg mutatnunk, kóstoltatnunk is, de bár mondanunk: *Szia, világ, jó reggelt, itt vagyok!*

Ennyi bőségesen elég.

Barabási-Geréb Mária

DEMÉNY PÉTER

MIBŐL SZÜLETIK A SZÉPSÉG?

Karin Smirnoff: *Elmentem az öcsémhez*

■ Rövid mondatos, írásjelek nélküli elbeszélés. Északon, ahol a fagy az úr, és mintha mindenki kezdettől magányos lenne. Mint a Wallander-sorozat, olyan az *Elmentem az öcsémhez* világa. Hosszú, fehér tájak, mély, fehér szomórúság. Egy trilógia első darabja.

Nagyon skandináv Karin Smirnoff regénye, ami azt jelenti, hogy nagyon általános. Az irodalom paradoxona, hogy minél pontosabban sikerül megragadnod valamit, annál egyetemesebb; minél konkrétabb, annál inkább magunkra érhetjük.

Janna Kippo felkeresi az öccsét, aki egyedül él egy házban. Janna is egyedül él, de az, hogy mitől élnek egyedül mindketten, csak fokozatosan tárul fel. Darabonként kapunk ízelítőt az iszonyatból, kockánként értjük meg, miért nem szerelem a legvadabb vonzódás sem: nem mer szerelem lenni, mert azok, akikhez gyermekként ragaszkodtak volna, mindketten méltatlannak bizonyultak erre.

Persze az is kiderül, ami egyértelmű, mégis mindig meglepődünk fölötte: az embert meg is formálja az átélt borzalom, nemcsak elriasztja. A könyv végén Janna elhozza rég nem látott anyját az öregotthonból, ahol él, együtt karácsonyoznak négyesben: ő, az anyja, az öccse és az öccse újdonsült barátnője. Ez azonban csak pillanatnyi boldogság, annak is keserű, hiszen a múlt megmarad, amíg csak élnek, és a ragaszkodástól való félelmet iszonyúan nehéz leküzdeni.

A cselekmény rendkívüli természetességgel bonyolódik, semmi sem úgy váratlan, hogy mesterkélt. A svéd író

nagyon tud mesélni. Mint a nagy íróknál mindig, a szereplők arca, alakja, figurája a lehető legkönnyedebben bontakozik ki a mondatokból. Nincsenek szervesen portrék, erőltetett megállások, felemelt ujjak: figyelj, most a jellemzés következik!

John, a férfi, akire Janna rátalál, s akivel végül nem mer élni, festményeket fest; maga Janna agyagfigurákat formál. A művészet az egyetlen lehetőség ebben a magányos világban. Az alkotásokban nem lehet csalódni, nekik nincsen múltjuk, amely feltárul, és megijeszt bennünket. A műveink kizárólag a mieink, abból születtek, amik mi vagyunk, bár olyasmit fogalmaznak meg, amit nem tudnánk, ha nem látunk volna hozzá, hogy megformáljuk őket.

„Feltettem teavizet. John tüzet rakott. Milyen lenne egy férfi tűz nélkül.” (198.) „Átvergődtem a havon a kerekesszékekkel. Kétségek nyilalltak a karomba.” (314.) Ez is megejtő: Karin Smirnoff soha nem elmélkedésekkel győzi meg az olvasót, hanem váratlan képekkel vagy kérdésekkel. Egyik rész után sem következik hosszadalmas magyarázat arról, hogy Janna miért gondolja ezt a dolgot a tűzzel, vagy miért fogják el a kétségek. Mindent az egyes szám első személyben előadott történetből értünk meg, amely egyrészt hátrafelé, másrészt előrefelé halad. Az emlékek éppen olyan fontosak itt, mint a jelen: a jelen egészen más lenne a gyerekkor nélkül.

„Előrefelé élünk, de csak visszafelé tudunk gondolkodni” – idézi John Lukacs, a magyar származású történetíró Kierkegaard-t. Ez pusztán a megértés

távolságára utal. Smirnoffnál annyiban árnyaltabb, hogy ő nemcsak a távolságra céloz, hanem arra, hogy a múlt nem hagy békén, amíg nem tárod fel teljesen, méghozzá úgy, hogy meg is értsed, ami történt, ne csak leltározd fel. „Amikor az emberek a fenyegetőnek látott jövőtől való félelmükben eltörlik a nyomokat, összekuszálják a szálakat, elnémítják a múltat, máris nagy erővel azon fáradoznak, hogy többé semmi se állja útját a fenyegető jövőnek” – írja Horváth Andor egyik Oidipusz-tanulmányában. Inkább ilyesmiről van itt szó, azzal a különbséggel, hogy itt az emberek a múlttól való félelmükben törölnék el a nyomokat, vagy lennének óvatosak a múlt újraépítésében. A múlt azonban kíméletlen, nem hagyja, hogy azok, akik megélték, a saját ritmusukban építsék újra.

Annál is inkább, mert titkokra is fény derül, és arra, hogy nemcsak a

család volt borzalmas, hanem a barátok is. Gyakorlatilag az egész élet az volt, kiszámíthatatlan és kegyetlen. Még szörnyűbb, hogy nem *volt*, hanem nagyon is van, még mindig zajlik. Janna és öcsi pedig éppúgy élni szeretne, mint mindannyian.

Ha a magyar irodalomban keresem a párhuzamokat, a *Rozsdatemető* jut eszembe vagy Bálint Tibor, Tar Sándor, Barnás Ferenc, Totth Benedek regényei. A világirodalomban Buzzati és Cormac McCarthy könyvei. Jó társaság ez.

Patat Bence fordítása pontos és szép: leképezi és újraalkotja Karin Smirnoff kopár, mégis gazdag nyelvét. Helmer Osslund *Tájkép őszi színekben* című festménye, amelynek alapján a borító készült, mélyen jellemző a regény nyomasztó szépségére.

Kérem az olvasót, hogy a *szépséget* részesítse előnyben, és ne ijedjen meg attól, amiből születik.



ABSTRACTS

Ágnes Karolina Bakk

■ *Phantom Touch: What Does Virtual Happiness Look Like?*

Keywords: *virtual reality, social life, phantom touch, embodiment, interaction*
This essay explores the nature of the phantom touch experienced on social VR platforms through social interactions. The phantom touch has the potential to induce happiness in users. The study outlines how VR has emerged as both a technology and an imaginative concept. It examines how social virtual reality platforms can facilitate socialization and connection with friends. It highlights that some users experience phantom touch during simulated face-to-face interactions. The conclusion posits that this type of touch, while highly speculative, may contribute to a greater sense of fulfillment in users' otherwise less stimulating virtual lives.

Mária Barabási-Geréb

■ *A Few Directions to Happiness*

Keywords: *seeking, alone, together, nothing, everything*

Happiness can be found in watching the wild ocean in the South or picking sour berries in the North; it can be experienced while sitting alone or being surrounded by a crowd. However, happiness can also manifest as the ability to forget, if only for a moment, that you are seeking it. To be perfectly candid, happiness resembles the feeling I have now – what a relief that the résumé in English is finally ready!

Mária Botházi

■ *Variations for Happiness*

Keywords: *happiness, Romania, dictatorship, regime change, way of living*
This essay examines the evolving social landscape of happiness and how people in Transylvania have related to it before and after the regime change. In the past, happiness was neither an expectation nor a prevalent concept in public discourse; today, it is regarded as a desired and essential state of

being. Achieving happiness has become a societal challenge and a collective endeavour.

Csanád Demeter

■ *Entertainment in the “Golden Age”*

Keywords: *communism, entertainment, socialist culture, May Day celebrations, festivals*

In Romania, following Nicolae Ceaușescu's rise to power in 1965, a period of temporary relaxation ensued, during which the dictator made gestures that were previously unimaginable until the mid-1970s. However, after the announcement of the “small cultural revolution” in 1972, all aspects of culture were subordinated to the one-man dictatorship, and opportunities gradually diminished. By the 1960s, the foundations of socialist culture had already been established, signifying a cultural landscape directed, financed, and controlled by a single-party state. Despite these constraints, questions arise: how did ordinary people survive the reign of terror during communism? How did they entertain themselves, outsmart the system, and access cultural and educational opportunities? This study aims to provide answers, highlighting several examples from the “treasury of small joys”.

Tünde Dimény-Varga

■ *Our Culinary Pleasures: The Impact of Food, Cooking, and Eating on Our Mental Well-Being*

Keywords: *gastronomy, psychology, happiness, gastro-psychology, mindfulness*
Eating is a pleasure and a universal human experience. However, both the positive aspects of eating and the nature of happiness have only recently become subjects of psychological research. What connections can be found between eating and positive emotions? What insights does gastro-psychology, a relatively young discipline, provide on this topic? For humans, food has served not only as a means of survival but also as a source of pleasure. Nutrients ingested through food can

exert a relatively rapid effect on our mood, and conversely, our mood can influence our digestion. It is important to be more aware of the potential pleasure-enhancing effects of food, cooking, and eating. Therefore, it is advisable to become as fluent as possible in one's "gastronomic mother tongue", while also acquiring some knowledge of a "gastronomic foreign language".

Szilárd Ferenczi

■ ***Lives Unlived: The Loss of, and the Search for Happiness in the British Crime Series *Unforgotten****

Keywords: *loss of happiness, TV series, murder, family*

The author seeks to provide a fresh perspective on the British crime series *Unforgotten* (2015-present, ITV, 5 seasons) by employing the motif of loss of happiness, which defines the past and present of all secondary characters introduced in each season. These characters have a significant connection to the murders investigated by DCI Stuart and DI Khan. The loss of happiness is a harrowing experience for all involved in every case, even if it does not stem directly from the violent crime; rather, it develops over time, fuelled by the secrets buried within each character – secrets that, when revealed, could potentially destroy their lives once again. By offering a bottom-up perspective on serious socio-moral issues, the series also addresses the banality of cruelty, framing the loss of happiness among individuals as a societal issue.

Katalin Lakatos-Fleisz

■ ***What Do We Want from Venice? The Image of Venice in the 20th and 21st century Hungarian Prose***

Keywords: *Venice, image, emotional content, travel, literary tradition*

What is the purpose of traveling to Venice today, and what motivated the travellers of the 20th century? To what extent can the popularity of Venice be traced back to a general image awaiting manifestation in the form of a visible

city – as an image carries emotional significance and evokes a desire for connection? This study explores this general image within 20th and 21st-century literary works, ranging from Dezső Kosztolányi to Éva Bánki.

Beáta Lázár

■ ***Factors Influencing University Choice among High School Students in Transylvania***

Keywords: *higher education, marketing, higher education choice, information, decision making*

High school students face a complex decision when selecting their future higher education institution. This paper examines the factors influencing the university choices of Hungarian high school students in Romania, with a particular focus on a website that aids them in the decision-making process. The research questions address the criteria they employ to choose a higher education institution, the language they use to gather information, and the role of a Hungarian-language university site in facilitating their decision. The aim of the research is to map the university choice habits of the target audience, exploring aspects such as the importance of the Hungarian language, the significance of studying locally, and the availability of information.

Dénes Lőrinczi

■ ***Balázs Orbán and the Gendarmerie: An Opposition Perspective on an Armed Guard Corps***

Keywords: *Transylvania, gendarmerie, 19th century, Balázs Orbán*

The Hungarian Royal Gendarmerie was definitively dissolved in 1945 due to its complicity in war crimes. Previously, during the era of the Austro-Hungarian Empire, opposition parties, despite differing political views, sought the dissolution of the Transylvanian gendarmerie, viewing it as a symbol of Habsburg oppression since 1849. Following the end of the Hungarian Revolution and War of Independen-

dence of 1848-1849, many revolutionaries fled to Turkish territories, where they were under the protection of the sultan. During this time, the young ethnographer Balázs Orbán also arrived in the Ottoman Empire to resolve matters related to family inheritance. The young Transylvanian baron's relationship with the revolutionaries significantly influenced his political conduct and career. The purpose of this study is to examine the extent and nature of the aversion toward the gendarmerie in Balázs Orbán's political conduct, as well as to explore any possible changes over time, considering the various reforms of the gendarmerie. A statement from local press may also be included in the examination of Balázs Orbán's opposition to the gendarmerie, and more broadly, the current state of public safety. The author argues that one should not reject the gendarmerie solely because it was initiated by the government; instead, it is essential to consider the changes the gendarmerie brought to the region's public safety. The conclusion of the study suggests that separating Balázs Orbán's different roles – as the ethnographer who left behind significant academic work on Szeklerland and as the parliamentarian demonstrating specific political behavior – may prove beneficial.

Laura Nistor

■ ***The Measure: Happiness – An Overview of the Specificities of Happiness Measures***

Keywords: *happiness, subjective well-being, indicators, index, World Happiness Day*

This review focuses on various happiness measures and the specific approaches utilized in subjective quality-of-life studies. These studies have developed distinctive indicators and measurement tools to express subjective well-being in relatively straightforward and interpretable quantitative data. The measurement of happiness can be integrated into these efforts,

with happiness measures designed to assess individuals' feelings of joy regarding their overall lives or specific areas of life. The review examines the specificities of the World Happiness Report, the Happiness Measure, the Well-Being Index, and other macro-level happiness measures.

Emőke Pál

■ ***I'm Happy and Full of Expectation When I Get a Role and Start to Discover It – Interview by Gábor Gyórfy***

Keywords: *acting, film, theatre, public, happiness*

Throughout her career, Emőke Pál has been drawn to deep and complex themes that possess social significance and resonate with audiences. She believes in artistic freedom and is eager to engage in new projects, face challenges, and explore creative formal solutions, both on stage and in film. Teaching at the university presents a unique challenge for her. To date, she has appeared in three major feature films, and her performance in the lead role in *Heights and Depths*, a film about the death of climber Zsolt Eröss, earned her the award for Best Actress in a Leading Role at the Hungarian Motion Picture Festival. In this interview, she shares insights into her career challenges and the joy she finds in acting.

Tünde Póka

■ ***Active Person = Happy Person?***

Keywords: *happiness, well-being, values, physical activity, self-compassion*

What does psychology say about happiness and beliefs surrounding it? What is happiness, and what determines its level? Can we enhance our happiness, and if so, how? This paper seeks to address these and similar questions, highlighting the significant role of value-congruent goals and actions, particularly physical activity. We will explore how physical exercise can contribute to maintaining our well-being and what strategies we can employ to meet the recommended

guidelines for exercise while optimizing our motivation to engage in training. Finally, the study will discuss the important role of self-compassion in our efforts to improve our overall well-being.

Szidónia Rusu – Emese Vita

■ ***PhD Students' Well-Being and Satisfaction: Analyzing Hungarian PhD Candidates in Transylvania***

Keywords: *PhD students, well-being, supervisory support, workload, mental health*

The well-being and satisfaction of PhD students are receiving increasing attention in academic research, reflecting broader concerns regarding this group's mental health and overall well-being. Studies indicate that PhD candidates often encounter heightened mental health challenges, such as stress, anxiety, and isolation, compared to their peers with master's degrees. This study focuses on Hungarian PhD students in Transylvania, analyzing the factors influencing their happiness and satisfaction. Based on data collected in 2021 through a non-representative survey of 126 PhD candidates, this research identifies key factors contributing to their well-being, including internal and external motivators, supervisory support, and the effects of workload and personal circumstances. In conclusion, the well-being and life satisfaction of PhD students are influenced by a complex interplay of factors, including supervisory support, workload, personal resources, and cultural context. The study recommends institutional strategies to enhance their overall well-being and academic success.

Krisztina Sófalvi

■ ***800 Kilometres on the Scallop Shell Trail: The Happiness of Pilgrims***

Keywords: *El Camino, ship, scallop, signs, freedom*

This summary reflects on personal

experiences along the Saint James' Way in Spain. It briefly outlines the history of El Camino, the spread of the tradition, and the nature of the pilgrimage: its starting and ending points, the places it traverses, and the experiences it offers to pilgrims. It captures the happiness of pilgrims found in carefreeness, freedom, closeness to nature and God, the marvels of built heritage, and the constant guidance of the scallop shell, the emblem that connects all pilgrims. At the same time, it emphasizes the individuality of each experience, noting that everyone must follow their own path. The conclusion is that the El Camino will never truly end; once a pilgrim, always a pilgrim, forever longing for new journeys.

Péter Tóth-Lipták

■ ***Mirror, Mirror, Tell Me! René Girard's Theory of Mimetic Desire***

Keywords: *René Girard, mimetic theory, philosophy, history, civilization*

René Girard (1923-2015) was a historian, philosopher, social scientist, literary critic, religious scholar, cultural analyst, and a thinker in the fields of anthropology and theology. He was also a provocateur, an intuitive philosopher, and someone with a keen insight into the essence of things. He could be described with numerous other labels depending on how one views the French scholar's body of work. Girard, one of the most distinctive theorists of the second half of the 20th century, enjoyed growing recognition worldwide due to his unique perspectives on the entirety of human civilization, including both its history and contemporary aspects. His name is associated with several controversial concepts that, when considered together, form a comprehensive theory about human evolution and nature, the development of religion and culture, and interpretations of biblical texts.

KORUNK

FÓRUM • KULTÚRA • TUDOMÁNY

alapítási év:

1926

A *Kárpát-medence* egyik legrégebbi alapítású magyar nyelvű folyóirata
értelmiségi fórum – kisebbségi szemle – nemzetiségi intézmény
az erdélyi és európai hagyományok ötvözete
híd az erdélyi és egyetemes magyar tudománypublikálás,
irodalom és művészet között

**KORUNK – KORUNK AKADEÉMIA
KOMP-PRESS – KORUNK STÚDIÓGALÉRIA**

**TÁMOGASSA A KORUNK FOLYÓIRATOT
ÉS INTÉZMÉNYRENDSZERÉT**

Anyagi támogatása lehetséges módozatairól a korunk@gmail.com email címen,
a **(0040) 264-375-035** és **(0040) 742-061-613** telefonszámokon, konkrét felvilágosítást nyújtunk.

www.korunk.org
<http://epa.oszk.hu/00400/00458>

*Segítségével a KORUNK
és intézményrendszere
életben maradásához járul
hozzá. Köszönjük!*

SZÁMUNK SZERZŐI

A lapszámot szerkesztette: Györfly Gábor

Áfra János (1987) – költő, műkritikus, szerkesztő, Alföld, Debrecen

Bakk Ágnes Karolina (1986) – kutató, PhD, Moholy-Nagy Művészeti Egyetem Immerző és Interakció Hub, Budapest, alapító, Zip-Scene Konferencia, Pécs, társkurátor, Vektor VR, Budapest

Balogh Endre (1971) – költő, szerkesztő, Prae.hu, Budapest

Barabási-Geréb Mária (1983) – bölcsész, Várfalva

Botházi Mária (1977) – író, egyetemi adjunktus, PhD, BBTE, Kolozsvár

Demeter Csánád (1981) – történész, PhD, tanár, Székelyudvarhely

Dimény-Varga Tünde (1972) – pszichológus, integratív gyermek-pszichoterapeuta, gasztroblogger, Móra Ferenc Általános Iskola, Székelyudvarhely

Ferenczi Szilárd (1977) – történész, PhD, filmkritikus, tudományos munkatárs, Iskola Alapítvány, társult oktató, BBTE, Kolozsvár

Géméti György (1984) – költő, irodalom-történész, London

Györfly Gábor (1971) – egyetemi docens, PhD, BBTE, Újságírás és Digitális Média Intézet, szerkesztő, Korunk, Kolozsvár

Kentelki Gábor (1988) – festőművész, Marosvásárhely

Kovács Kiss György (1960) – történész, PhD, összezerkesztő, Korunk, Kolozsvár

Lakatos-Fleisz Katalin (1978) – irodalom-történész, PhD, egyetemi adjunktus, BBTE, Pszichológia és Neveléstudományok Kar, Szatmárnémeti

Lázár Beáta (1986) – doktorandusz, BBTE, Kolozsvár

Lőrinczi Dénes (1980) – könyvtáros, helytörténész, doktorandusz, Károli Gáspár Református Egyetem, Történettudományi Doktori Iskola, Sepsiszentgyörgy

Nistor Laura (1978) – egyetemi docens, PhD, Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Csíkszereda

Pál Emőke (1988) – szabadúszó színművész, egyetemi adjunktus, PhD, BBTE, Kolozsvár

Póka Tünde (1993) – pszichológus, megbízási adjunktus, PhD, BBTE, Alkalmazott Pszichológia Intézet, Kolozsvár

Rusu Szidónia (1993) – szociológus, doktorandusz, BBTE, Kolozsvár

Sófalvi Krisztina (1980) – egyetemi adjunktus, PhD, Sapientia Erdélyi Magyar Tudományegyetem, Kolozsvár

Tóth-Lipták Péter (1990) – vallásukatató, PhD, SZTE, Szeged

Vita Emese (1989) – szociológus, SciLink Foundation, Budapest

TÁMOGATÓK



„A szubjektív életminőség-fordulat az 1960–1970-es években jelent meg és vált egyre népszerűbbé, azaz a felismeréssel párhuzamosan, hogy az egyre intenzívebb gazdasági növekedés és életszínvonal-emelkedés ellenére az egyének elégedettsége, boldogsága nem növekedett az objektív erőforrásokkal párhuzamosan. Azt stagnálni vagy akár csökkenni kezdett. Ide kapcsolható az ún. boldogságpáradoxon jelenség, amely azt hivatott kifejezni, hogy különösen a fejlett gazdasággal rendelkező országokban a jövedelem hosszabb időszakon át történő növekedése nem járt együtt a jólét vagy a boldogság hasonló mértékű növekedésével.”

(Nistor Laura)

ISSN 1222 8338



10 LEJ
890 FT

IDEI DESPRE FERICIRE
IDEAS OF HAPPINESS