



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# Hová tűnünk el hirtelen?

A Végtelen című filmről  
pszichológusszemmel

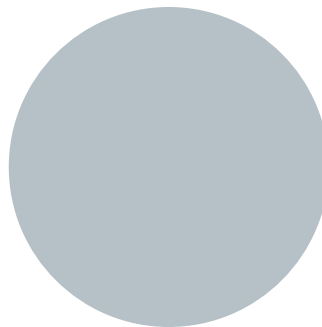
**„Az örökké nem más, mint jelen pillanatok sora.”**

(Emily Dickinson)

Van olyan nap, amit újraélnél? Talán másképp beszélnél, másképp kérdeznél? Felkutatnád-e a pillanatot, amikor az életed kizökkent a rendes kerékvágásból, és ha megtalálnád, megváltoztatnád-e?

## ♦ A TÖRTÉNET

Mostani történetünkben Javier (Javier Rey) és María (María León) találkozása sorsszerű, de ami később velük és az életükkel történik, már egyéni döntéseiknek a következménye. Az eleje könnyű: csak fent maradnak a buszon, tovább utaznak és megcsodálják a napfelkeltét. Nem is különbözhetnének ennél jobban: a szigorú menetrendet követő, matematikai érdeklődéssel bíró, visszahúzódó tudóspalánta, és az élettel teli, vibráló, kalandvágyó színész. Kölcsonösen kizökkentik egymást a hétköznapi rutinjából, mégis María kifogyhatatlan energiája és lazasága az, ami lendületet ad kettejük kapcsolatának. Egy kalandos, mégis egyszerű napot töltenek el együtt, ami tele van az élet apró meglepetéseivel: kinek kavics, kinek drágakő. Nehéz elhinni ezt a lebegősen könnyű kezdést, amikor a legelső filmkockák 15 évvel későbből kezdenek el peregni: ugyanis egy elidegenedett, elhidegült pár hálószobájából jutunk vissza a megismerkedésük napjára. A kontraszt nem is lehetne élesebb. Útközben valahogy sikerült szerepet cserélniük: Javier magabiztos, munkamániás robottá változott, María pedig önmaga árnyékává alakult át, miközben az elszalasztott lehetőségek feletti keserűség, illetve a párja szemében való láthatatlanság felőrli az életét.



**Mi is elkészíthetjük  
azt a „neurokémiai  
bájitalt”, aminek  
a segítségével  
megőrizhetjük  
a szerelmet.**

Mielőtt minket nézőket is agyonnyomna a realitás, megérkezik a jövőbeli Javier egy időgéppel. Valamiféle csendes letargiát, ugyanakkor erős elszántságot hordozva most ő az, aki kibillenti Mariát a fásultságból, és újraéli vele az első találkozásukat. A párhuzamos történetvezetés mentén próbáljuk velük együtt megérteni, mi vezetett odáig, hogy szép lassan mindkettejükből kiveszett az életkedv. Mikor váltak teljesen idegenekké egymás számára, és van-e innen tovább?



# Két traumát hordozó ember számára elég-e a szerelem, hogy begyógyítsák lelki sebeiket?

## MÚLT, JELEN ÉS JÖVŐ

Életünk legnagyobb részében a munkánkkal, illetve az emberi kapcsolatainkkal vagyunk elfoglalva. Mindkettő nagy hatást gyakorol arra, hogy kiké válunk az utunk során, mégis sokkal inkább az utóbbi az, amihez a legtöbb megbánás és elszalasztott lehetőség kapcsolódik.

Szeretünk a múlton merengeni és a jövőbe révedni, de közben gyakran elfelejtkezünk arról, hogy mindkettő a jelenben épül. Múltbeli tapasztalásaink befolyásolhatják, milyen módon viselkedünk a jelenben, a jövővel kapcsolatos gondolataink pedig hatással vannak arra, mit teszünk az itt és mostban. Végző soron mi vagyunk a felelősök érte, hogy merre fordítjuk a tekintetünket, minek vagy kinek szenteljük a legnagyobb figyelmet.

A múlt gyökeret ad az életünknek, ebből táplálkozik a folyamatosság és önazonosság érzésünk, de a fogságába ragadva lehetetlen a jelent megélni vagy a jövőt építeni.

A jövőt sem téveszthetjük szem elől, hiszen az előttünk álló céljaink határozzák meg, hogy milyen úton haladjunk. A túlságosan erős jövőorientáltság viszont ellopja a színt a mindennapokból. A siker nem ér annyit, hogy feláldozzuk érte a családunkat, a barátainkat és azokat a pozitív élményeket, amiket átélhetünk velük. Olykor érdemes felülvizsgálni a prioritási listánkat, és azt, hogy mire fordítjuk az időnket és elég időt szentelünk-e azoknak az embereknek, akiknek szükségük van ránk.

A múlt és a jövő mellett fontos szerepet kap a jelen is, de nagyon nem mindegy, miként viszonyulunk hozzá. *Zimbardo* a jelenorientáltságnak háromféle fajtáját különbözteti meg: jelenhedonista, jelenfatalista és holisztikus. A *hedonisták* belevetik magukat az élvezetekbe, és a sok pozitív élmény mellett gyakran sodorják veszélybe magukat. A *fatalisták* aktív cselekvés helyett inkább a passzív sodródást választják, a sorsnak vagy épp a véletlennek tulajdonítva a dolgok alakulását. Úgy gondolják, hogy az életüket rajtuk kívül álló erők befolyásolják, ők pedig igen csekély hatással bírnak az életük alakulására. Alkalmazkodnak, asszimilálódnak a jóhoz és rosszhoz egyaránt, természetesnek veszik a dolgok állandóságát, és sokszor még akkor is ragaszkodnak a másik emberhez,



amikor a kapcsolat már nem építi őket, hanem fokról fokra lerombolja. A *holisztikusok* pedig az adott pillanatra koncentrálnak, elmélyednek és alámerülnek a pillanatban, illetve a külső és belső élményekben.

Nehéz lenne megmondani, hogy ha lenne egy időgéppünk, melyik idő választása tenne a legboldogabbá bennünket. Valószínűleg azért, mert nem létezik egyetlen időperspektíva, ami mindent megadna nekünk. *Zimbardo* szerint az ideális időperspektíva az, amikor tiszteljük a múltat és tanulunk belőle, erőt merítünk a jelenből, hogy képesek legyünk a reményteljes jövő felé venni az irányt.

## MEGLÁTNI MAGUNKAT A MÁSIK SZEMÉBEN

María és Javier életének apró darabjait összeillesztgetve, azon gondolkozunk, hogy vajon létezik-e a párkapcsolatok dementora, aki kiszívja a békét, a reményt és a boldogságot a pár életéből? És létezik-e olyan bűbáj, ami megvéd ellene? Mi a titka azoknak a pároknak, akik hosszú idő után is képesek magukat meglátni a másik szemében?

A pszichológia szerint a mély érzelmi kapcsolódás nemcsak az érzéseinkben fejeződik ki, hanem a sejtjeinkben is érezzük. A neurológiai kutatások szerint, amikor két ember egymásra hangolódik, az agy prefrontális kérgében lévő tükroneuronok aktiválódnak, és ugyanúgy tüzelnek, mintha mi magunk végeznénk a tevékenységet.

Kép: IMDb



élnénk át a történéseket. Ez segít abban, hogy létrejöjjön az empátia, vagyis átérezzük a másik lelkiállapotát, szándékait és érzelmeit, és ezáltal szeretetteljesebben viszonyulunk hozzá. A közöny, az érzelmi válaszaink és igényeink elnyomása épp ezért nagyon veszélyes: a társunk elkezdti úgy érezni, már nem érdekel minket, és talán nem is szeretjük. A negatív érzések elnyomása helyett jobban járunk, ha megosztjuk a társunkkal a bennünk dúló érzelmeket, miközben arra is vigyázunk, hogy ne szabaduljanak el az indulataink.

A tükroneuronok mellett az érzelmi elköteleződés másik felelőse az oxitocin, ami akkor termelődik a szervezetünkben, amikor mély és intim kapcsolatba kerülünk egy számunkra fontos személlyel. Mivel az oxitocin csökkenti a stresszhormonok termelődését, ezért elősegíti a bizalom alakulását és a kapcsolódást. Az ölelés, az összebújás, az együtt töltött minőségi idő, a másakra figyelés mind olyan varázslat, amelynek segítségével elkészíthetjük a szerelmünket megőrző „neurokémiai bájitalt.”

#### MEGGYÓGYÍTHATJA A SZERELEM A LELKI SEBEKET?

Mostani történetünk talán egyik legnagyobb kérdése, hogy két traumát hordozó ember számára elég-e a szerelem, hogy begyógyítsák lelki sebeiket? A kérdés azért is izgalmas, mert mindnyájunknak van érzékeny, sebezhető

és fájó pontunk, a párkapcsolat pedig pont az a terep, ahol ezek a sebeik összeérnek és horzsolják egymást. Érzékeny pontjaink kora gyermekkori kötődési mintákon és későbbi kapcsolati mintákon keresztül alakultak, amikor elutasítottak minket, nem adták meg azt az érzelmi támogatást, amire szükségünk lett volna, semmibe vették az érzéseinket, cserbenhagytak vagy becsaptak minket. Azoknak, akiknek már kora gyermekkorban megrendült a biztonságos és szeretetteljes világba vetett hite, a sebei értelemszerűen mélyebbek és nehezebben gyógyulnak, mint a szeretetteljes, elfogadó családok gyermekeinek. Sue Johnson párkapcsolati szakértő szerint amikor a biztonságérzet meggyengül, és nem kapunk érzelmi választ, két módon próbáljuk megvédeni magunkat és a kapcsolatunkat. Vannak, akik bezárkóznak, nem mutatják ki az érzéseiket és inkább elmenekülnek a kapcsolat elől, míg mások követelőzve, csimpaszkodva és vádaskodva próbálnak érzelmi választ és kapcsolatot kicsikarni. A párterapeuta szerint: „A házasságot nem az elhatalmasodó konfliktus teszi tönkre. Hanem a szeretet és az érzelmi reakciókészség csökkenése.” Ugyanakkor a helyzet nem reménytelen. Joanna Davila pszichológus kutatási eredményei szerint a szerető társ segítségével a mély sebeik is begyógyíthatóak. Az érzelmileg válaszra kész társ mellett elsajátíthatjuk a biztos kötődés alapérzését, és ezáltal könnyebben kezeljük a fájdalmas érzéseinket is.

Egy szerető társnak és a biztonságos kötődésnek hatalmas ereje van, a legerősebb védőhálót biztosíthatja az élet viharaiban. Ugyanakkor egyetlen társból sem várható el, hogy begyógyítsa a sebeinket, nekünk is dolgoznunk és tennünk kell érte.

A menekülő vagy üldözött szerepéből úgy tudunk kilépni, hogy beismerjük a sebezhetőségünket, megtaláljuk a sebezhető pontjainkat, és kezeljük, illetve engedjük kezelni őket. Ennek fontos lépése, hogy a felszínen lévő düh és tehetetlenség helyett megfogalmazzuk a mélyben meghúzódó érzéseket („Fontos vagyok neked? Mert te nagyon fontos vagy nekem.” „Elég jó vagyok neked? Megfelelek neked?”). Az igazán mély sebekből való gyógyulás útján érdemes szakember segítségét igénybe venni, akinek a tükröző kísérése mellett képessé válunk arra, hogy a kötődési igényünket konstruktívan fejezzük ki, úgy, hogy azt a másik is megértse és válaszolni tudjon rá. ♦

#### Források:

**Susan M. Johnson: Ölelj át! Beszélgetések az életre szóló szerelem lehetőségeiről. Park Kiadó**  
**Philip Zimbardo, John Boyd: Időparadoxon. HVG Kiadó**



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# Viszket? Az a jó!

Tisztán emlékszem rá. Olyasmi érzés volt, mint amikor egy szúnyog megcsíp – akár észrevétlen is maradhatott volna az a pillanat, amikor a döntési helyzet megmutatta magát. Isteni csodának tartom, hogy megéreztem azt az enyhe viszketést, aminek hála úgy döntöttem, hogy változtatok. Ezután csak nagyon lassan vettem észre, hogy gyakorlatilag egy szúnyograj kellős közepén vagyok.

◆ Él egy romantikus kép bennem a Nagy Emberekről, azokról, akik sorsdöntő pillanatokban olyan dolgokat mondtak és tettek, amelyeknek hála a világ kicsit jobb hely lett. Külső szemlélőként nézve könnyednek, evidensnek, magától értetődőnek tűnik egy „I have a dream” beszéd, egy Rubicon folyóba lépés, egy indiai bojkott elindítása. Olyan, mintha a nagy emberek és mi, „többiek” között egy elképesztő szakadék tátongana, egy olyan tér, amit elképzelhetetlen átlépni – hisz én ilyenek születtem, kicsinek, ők meg, hát... nagynak.

Tanárként folyamatosan a figyelem középpontjában vagyok, ám eleinte nem vettem észre az ezzel járó felelősséget és lehetőséget sem. Kezdként csak az számított, hogy a figyelmet fenn tudjam tartani, és hogy az történjen, amit én szeretnék. Mi hiányzott az egyenletből? Hát, a diák. Nem voltam arra szocializálva, hogy érdekeljen, mi történik a diákokkal. Volt egy ideám arról, hogy hogyan kell tanítani, és nemcsak semmi kedvem nem volt eltérni tőle, hanem még csak eszembe sem jutott, hogy lehet másképp. És akkor, majdnem egy teljes tanév után éreztem meg azt a bizonyos viszketést. Először csak megkérdőjeleztem a saját munkámat, majd lassan, lassan, elkezdett kinyílni a figyelmem. Kik vannak még a teremben? Hogyan lehet együtt alkotni valami jót? Hogy csinálják más kollégák? Mitől lesz tényleg élvezetes és inspiráló a diákokkal töltött idő – mindenki számára? Miután az első lépést megtettem, jött a következő lehetőség. Aztán még egy, és még egy, mígnem a rengeteg döntés következtében magam is megváltoztam – úgy, hogy észre sem vettem. Viszont a környezetem igen, mert az unott arcok és a motiválatlan, fásult diákok látványa szinte eltűnt. És nemrég beérkezett ez a levél:



„Jó napot tanárnő! Csak egy kis visszajelzést szeretnék adni, hogy mennyire nagy hatással tud lenni az ember olyan személyekre is, akikre nem is gondol. Mindig is szerettem a bioszt, nagyon csodálatosnak gondolom azt a rendszert, ahogy össze lettünk rakva, viszont mindig sokat szenvedtem a tananyag elsajátításával. Míg egy matek feladatot könnyen felfogtam, vagy egy nagyobb magyar dolgozatra 1-2 óra alatt felkészültem, a biosz esetében 1-2 óra volt szükséges anyag megtanulásához. Miután megnéztem néhány önnel készült videót, elkezdtem azon gondolkodni, hogy mit tudnék én változtatni, főleg, hogy az érettségi évében már nincsen 2-4 órám a bioszra, hiszen nem érettségi tárgyam. Ugyanakkor ezt az évet vártam a legjobban, a saját testem érdekes világát. Szóval vásároltam egy nagy filctollas táblát, beszereztem sok post-itet és elkezdtem kreatívkodni. Rajzolni, szimbólumokat kitalálni... meg úgy kézzel-lábbal, a saját logikám szerint felfogni az anyagokat. Kicsit élvezetesebb, mint órákon át csendben szenvedni... A motiváció a pályaválasztásomra is kihatott. Édesanyám angol tanító, és egész életemben azt hallottam, hogy »egyet kérek, csak tanár ne legyél«. Pedig én amióta az eszemet tudom, az osztálytársaknak segíték. ABC tanulásban, töriben, fizikában, matekban, angolban, mikor mi volt a soros éppen. Az ön szavait hallva ébredtem rá arra, hogy talán mégsem kellene figyelmen kívül hagynom ezt az érzéket. Végül második helyen angol-német tanári szakra adtam be a jelentkezésemet a pszichológia után. Egy szó, mint száz, Isten áldja meg továbbra is a munkáját! Remélem, tudják a tanítványai, hogy mennyire extraszerencsések. Köszönöm!”

Amikor olvastam, könnyeket csalt a szemembe. És a biológiatanításról is elvonta a figyelmemet, valami más, fontosabb ügy érkezett közel hozzám. Voltam ugyanis néhány konferencián, és találkoztam, beszélgettem sok kollégával. A közéletben kevés szó van róla, és nagyon kevesen tudják, hogy az országban rengeteg olyan tanár van, aki szereti, amit csinál, inspirálja a munkája, igazán a helyén van, és a lehető legjobban segíti és motiválja a diákokat az ő saját útjukon. Csak ezek a tanárok annyira elfoglaltak, hogy nincs idejük a Képmás magazinba cikket írni. Ezért indult a Tanárnő, kérem?! podcast. Ahol hétről hétre ezekkel az emberekkel van szerencsém beszélgetni, akik ott vannak a szakadék túloldalán: alkotnak, inspirálnak. Nagynak születtek. Csak ők sem tudják magukról. ♦



Tanárnő,  
kérem!

## A Képmás podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vizionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS >





SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

# A SZALAG KÉT VÉGÉN

Mire először átléptem a Suhanj! Alapítvány kapuit, sok félelmemet leküzdöttem már: fogok tudni segíteni? Lesz ott helyem? Hozzá tudok járulni fogyatékossgal élő társaim sportolásához? Akkor még nem gondoltam, hogy ez nem is egyirányú folyamat – mert amit adunk, tovább adódik, körbe megy, visszajut. És azt sem, hogy ez a tapasztalat mennyit segít majd, amikor a hétköznapi életünk egy csapásra megváltozik egy járvány miatt.

◆ Lefutottam azóta úgy egy félmaratont, hogy futókocsiban toltunk egy kislányt. Öten adtuk össze az erőnket, valaki tolt a kocsit, a többiek az utat biztosították, figyelmeztették a többi futót, ha arra volt szükség, hogy elférjünk a futókocsival az úton, aztán cseréltük a szerepeket. A végén azonban egymást ölelve osztoztunk az örömben. A Kékes csúcspont 10%-os emelkedőjén volt, hogy hárman toltuk teljes testtel belefeszülve a kocsit, hogy aztán felérve együtt emelhessük a kezünket a magasba Magyarország legmagasabb pontján.

Ahogy teltek a hónapok egymásról is egyre többet tudtunk meg, a futás kísérője lett az önfeledt csacsogás, viccelődés, egymás ugratása. Sokszor futottunk rosszkedvűen, csendben vagy meghallgatva a másik baját.

Amikor egy látássérült futó kísérőjeként kellett helytállni, remegő kézzel fogtam meg a szalag másik végét, ami a futások alatt összeköt minket, hogy az irányítást, a kontrollálás lehetőségét és a biztonságos haladást szolgálja. Talán ez ajándékozta nekem leginkább a bizalmat és összefogás élményét. Bár futótársam, fényviszonyoktól függően valamelyest lát, amikor megláttam, hogy behunyta szemmel fut mellettem, megijedtem – rámmeheredett a felelősség súlya. Furcsa kettősség volt ez – egyrészt elragadt az érzés, hogy milyen csodálatos, hogy

valaki „vakon bíz bennem”, másrészt megmutatta a saját hiányosságaimat. Én vajon képes lennék ennyire bízni és támaszkodni valakire? El tudnám fogadni a segítséget? Tudnék élni ezzel úgy, hogy közben teljes értékűnek élem meg magamat? Lehetőséget látnék ebben, vagy a saját gyengeségemet?

Ezekben az időkben ezek a kérdések nem csak a Suhanj!-ről vagy a fogyatékossgal élők és épek integratív sportolásáról szólnak. Mindannyian átéljük a közös élmények hiányát, ezáltal ezek fontosságát, és a közelség erejét – most úgy érezzük, nem lehetünk elég közel egymáshoz. A járványhelyzet mindannyiunk életében nagy változásokat hozott. Az, hogy ugyanazt a dolgot hányféleképpen éltük és éljük meg, felsorolni sem lehet. De egyvalami közös: a korábbi rend egy csapásra változott meg. Krízishelyzetbe kerültünk, ahol a régi rend megszűnt, az újat pedig kiépíteni csakis magunkból és egymásból tudjuk. A kapcsolataink felértékelődtek, a közelséget vágyjuk. Ezalatt nem azt értem, hogy össze vagyunk zárva, és már a másik léptei is kihozhatnak a sodrunkból, hanem azt, hogy lehetőségünk van meglátni: együtt könnyebb! Ha összefogunk, akkor együtt vagyunk a bajban, és a vállainkat – akár virtuálisan – összevetve erősebbek vagyunk. Ugyan kinek ne lenne szüksége most az erőt

Kép: Suhanj! Alapítvány



A Suhanj! Alapítvány érzékenyítő foglalkozása a Margit-szigeten

adó támaszra? Közös élményünk, hogy szükségünk van másokra ahhoz, hogy jobban legyünk. Nem csupán ahhoz, hogy túléljünk, mert túlélni sokféleképpen lehet. Hanem ahhoz, hogy átélhessük, emberi erőnk épp abban rejlik, hogy mind sebezhetőek vagyunk, kivétel nélkül. És olykor én tudok adni, máskor pedig a másik ad vissza. Máskor is voltunk bizonytalanok. De talán könnyebb volt a feladataink sokaságába temetkezni, nagyszabású terveket megvalósítani, előre, a jövő idilljének fantáziájába menekülni. Most valahogy sokkal inkább jelen idejű lett minden. Nem tudjuk, mi lesz holnap, hogyan változik a helyzet, ezért a stabilitást, a biztonságot nagyon is a jelenben kell keresni. Ugyanis a biztonság élményéből vagyunk képesek bármerre is elindulni. Félünk, kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, de nap mint nap tesszük a tőlünk telhetőt. Hiszen fontos, hogy a kontrollérzetünk meglegyen abban, amit módunkban áll kontrollálni. Elfogadni, hogy korlátozva vagyunk a megszokott életünkben, nem azt jelenti, hogy bénultak és tehetetlenek vagyunk.

---

**Bár futótársam, fényviszonyoktól függően valamelyest lát, amikor megláttam, hogy behunyt szemmel fut mellettem, megjedtem.**

---

A Suhanj! közössége erre tanít: a korlátozottság adott, azon nem tudok változtatni. Azon igen, hogy mit hozok ki belőle. A félelem ellenszere nem a nem-félelem, hanem a cselekvés a lehetőségeink mentén. Megfogjuk azt szalagot, összekapaszkodunk és elindulunk. Lesznek buckák, kiálló gyökerek, időnként beborul az ég és fázunk. Nem megy mindig egyformán, néha jobban fáj és nehezebbek a lépteink. De együtt, közösen, haladunk. És tartunk valamerre, bízva magunkban, bízva egymásban. ♦





Kép: Imaxtree.com



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# EGY DIVATKORSZAK

Van abban valami jelképes, hogy a Covid-19 járvány az európai divathetek alatt érte el a kontinenset. Olaszországba a Milan Fashion Week utolsó napjaiban gyűrűzött be. Egyik nap még a helyi divatkamara a járvány miatt távol maradó kínai kollégákat biztosította a támogatásáról, a másik nap már Milánóban maradtak el a bemutatók.

◆ Február 22-én, szombat este a divathét egyik leglátványosabb eseményén a rendkívül hosszú, kilenc percig tartó kifutón a modellek mellett ismert, nemzetközi sztárok és egyéb személyiségek mutatták be az öltözékeket. Díszletként aranyra matricázott, valódi kisrepülőgépet, helikoptert, hajót, luxusautót és terepjárókat helyeztek a hatalmas térbe.

A látottak elbűvöltek, de ekkora rongyrázást még életemben nem láttam, és nagyon sokáig nem is fogok. Amikor a parti tetőfokán váratlanul kikapcsolták a zenét, fölhúzták a maximális világítást és elkezdték kitessekélni a népet, gyanakodni kezdtünk, hogy valami baj lehet.

Míg mi egy zárt helyen, háromezer emberrel buliztunk, a megyében megtalálták az első fertőzötteket, az érintett kisvárosokat lezárták és elkezdték az egész megyére kiterjesztve bevezetni azokat az intézkedéseket, amelyek a gyülekezést és a tömeges eseményeket korlátozták. Bezárt a milánói Scala, a miséket abbahagyták, a boltok polcait a vásárlók elkezdték kifosztani.

Azokban a napokban tényleg sci-fiben éreztük magunkat, ahogy az otthontól távol élesben megéltük azokat a történeteket, amelynekhez hasonlókkal addig csak filmekben és fiktív olvasmányainkban találkoztunk. Nem egyik napról a másikra, hanem egyik pillanatról a másikra változott meg az életünk. Pár hét alatt, fokozatosan leállt az egész világ, és ami ezután történt, azt unokáink tankönyvekből fogják tanulni.



# vége

## A DIVATIPAR BÜNE

Az utóbbi hetekben többen kérdeztek arról, szerintem hogyan tud ezek után továbbmenni a divatipar. Ahogy a legtöbb iparágban, ami a tömeges és sokszor indokolatlan, gyors fogyasztástól erősödött meg, a divat számára is egy kiváló lehetőség ez arra, hogy alakítói magukba nézzenek és újragondolják a lehetőségeket. Az elmúlt két hónapban a divatszakma legfelsőbb köreiben el is indult egy nagyon erős mea culpázás.

A divatipar a hetvenes-nyolcvanas években kezdett átalakulni. Akkor jelent meg a fast fashion, aminek lényege, hogy rendkívül olcsón és akár két hét alatt jut el a ruha a tervezőasztalról a vásárlóhoz. Magyarországon kicsit később, a plázák megjelenésével, a kilencvenes években kezdtek el ezek a vásárlási lehetőségek kiszorítani a hazai árukat forgalmazó kis butikokat, amelyek a kétezres évekre majdnem teljesen eltűntek.

A fast fashion márkák úgy tették egyre olcsóbbá a termékeiket, hogy a termeléshez kapcsolódó minden folyamatot egyre szegényebb régiókba és egyre távolabbi országokba szerveztek ki: Banglades, Kambodzsa, Srí Lanka, Mianmar, India... Külön érdekesség, hogy Kína drága volt egy idő után, így a közhiedelemmel ellentétben ott már nem a silány, hanem az igényesebb, drágább márkák gyártatnak.

*Amikor a parti tetőfokán váratlanul kikapcsolták a zenét, fölhúzták a maximális világítást és elkezdték kitessekelni a népet, gyanakodni kezdtünk, hogy valami baj lehet. A megyében megtalálták az első fertőzötteket.*

A fast fashion több évtizede tartó, tömegtermeléses és állandó fogyasztásra buzdító uralma miatt a divatipar napjaink egyik legszennyezőbb iparága. Ma már évente nyolcvan-, száz-, százötvenmilliárd ruhadarabról beszélhetünk, de igazából nincsenek teljesen pontos adatok az ipar átláthatatlan jellege miatt. A környezetterhelés – hulladékkezelési problémák, vegyszeres szennyezés, rengeteg vízfelhasználás és vízszennyezés, mikroműanyag-szennyezés, szén-dioxid-kibocsátás – mellett fontos tényező az agráriumnak és az embereknek a kizsákmányolása is.

A divatheteken bemutató kisebb, feltörekvő designerek és a nagy divatházak ugyan nem tartoznak ezek közé, de a fast fashion miatt felgyorsult igényekhez egyre inkább alkalmazkodniuk kellett nekik is. A tavaszi-nyári, őszi-téli szezonális kollekciók mellé egyre több, különböző témákra felfűzött, kapszulakollekció készül; így zárkóznak fel a kéthetente újabb és újabb árukészletekkel bombázó tömegtermelés ritmusához. A fast fashion darabjai, a bárki által megfizethető, plázákban kapható ruhák a nagy divatházak kollekcióiból, a divathetek kifutóiról ihletődnek. Egy februárban szervezett divathétten bemutatott márka darabjai fél évvel később kerülnének az üzletkebe, a fast fashion mindezt azonnal lekoppintja, és két héten belül már bárki megveheti a polcaikról. Az ehhez társuló marketingkampány az azonnali felvásárlást még azzal is erősíti, hogy „Ez most menő, de három hét múlva már nem fogod itt megtalálni. Ne maradj le!”



### HOGYAN LEHETNE VÁLTOZTATNI?

A napokban hallgattam Mengyán Eszter „Nincs egy göncöm se!” című podcastját. A fenntartható divattal foglalkozó blogger a Képmás előző lapszámában rovatunk riportalanya volt. Az általa felkutatott adatok szerint ma a világon minden hatodik ember kapcsolódik valamilyen módon a divatiparhoz, beleértve az agrárpar, a kommunikáció és a kreatív ipar egyéb területeit is. Elmondása szerint a konkrét iparágban 60-75 millióan dolgozhatnak.

Az idézett hanganyagban ő is a jelenlegi lehetőségből adódó átalakulásokról elmélkedik. Szerinte egységes, felülről jövő szabályozással lehetne, kellene elindulni. Hogy például kettő helyett elég lenne évente egy divatthet tartani, és azon belül is szabályozni, ki, melyik városban tartsa a bemutatóját, amivel az utazás, szállítás lábnyomából eredő terhelést lehet csökkenteni. Elő lehetne írni, hogy egy-egy kollektcióban legyen egy minimum arány az újrahasznosított anyagok felhasználására, vagy akár azt is, hogy hány modell juthat a kifutóra. Hogy milyen összetételű alapanyagokat alkalmazzanak a tervezők, vagy akár építsenek be korábbi darabokat az új kollektciókba.

Eszter ötleteit, javaslatait hallgatva az 1945-ben bevezetett **Haute Couture** szabályozás jutott az eszembe.

Kizárólag az a divatház használhatta hivatalosan a megjelölést, aki a *Chambre Syndicale de la Haute Couture* előírásainak maradéktalanul megfelelt. Ahogy ennek a szabályozásnak a példája is mutatja, a folyamatosan változó iparágban nagyon fontos az előírások rendszeres felülvizsgálata. A fenntarthatóság érdekeinek érvényesítésében emellett jelentős szerepe van a helyi igények és lehetőségek beépítésének is. Mert amíg egy ananász bőr vagy egy ló tusz textil a legökotudatosabb alapanyag a világ egyik pontján, egy távoli kontinensen, ahol az adott növény nem honos, hanem oda kell szállítani, már egyáltalán nem az.

A járványhelyzet, a határok lezárása és az egymásra figyelés szerencsére felerősítette a helyben készülő termékek és szolgáltatások jelentőségét. A rovatunk a divatról évek óta úgy beszél, mint egy lehetőségről, ami nem köt, hanem felszabadít. Hogy nem érdemes követni semmit, hogy a helyi mekkora érték, hogy a régi is lehet menő, és a lényeg sokkal inkább az önismeret, a tudatosság, az önképzés és a fejlődés.

Az elmúlt két hónapban mindenhol egyre többen érzik, hogy a lokális választás nemcsak a gazdaságnak és a környezetnek tesz jót, de a lelkünknek is. ♦