

DEMCSÁK ZSUZSA
BALI SÁNDOR

PÉLDA-KÉPEK

DEMCSÁK ZSUZSA

BALI SÁNDOR

PÉLDA-KÉPEK

ATHENAEUM

© Demcsák Zsuzsa, Bali Sándor, 2015

A borítófotó Muzslai Bernadett munkája.
A könyvben szereplők profi make-upját
Hafner Krisztina készítette.

Fotó kreatív: Sárközi Péter

Bogdán László fotóját Földházi Árpád,
Szakcsi Lakatos Bélát Nagy Károly Zsolt
készítette.

Kedves Olvasó!

Munkamániás vagyok. Nincs ezen mit szépíteni. Évente legalább kétezer interjút készítek, rengeteg emberrel találkozom, és sokat dolgozom a háttérben is, nemcsak a képernyőn. Imádom a munkám, és még jobban szeretek kérdezni! Vannak azonban olyan találkozások, amikor erről elfeledkezem. Kiesem a riporter szerepkörből, és azt érzem, szeretném egész álló nap a velem szemben ülőt hallgatni, tanulni tőle, tanácsot kérni, vele együtt sírni vagy mosolyogni. Olyan emberekről van szó, akiket Önök is mindannyian ismernek, hiszen szinte napi szereplői híreknek, üzleti eseményeknek, televíziós adásoknak. Esetleg látjuk őket a színpadon, vagy szakértői nyilatkozatukat hallgatjuk. Másként, de valamilyen módon mindannyian rivaldafényben élnek. Sikerre éhesek, bár a siker mindenkinek mást jelent, pláne más életszakaszokban. Karrierjük van, volt és lesz, de ennél sokkal fontosabb számukra, hogy mindezt hosszú távon és folyamatos, kemény tanulással, munkával ériék el. Őmellettük, vagyis a könyvben bemutatott példaképek mellett töltöttem én el akár egy-egy délelőttöt is, ihletetten hallgatva őket és mélyen elgondolkodva szavaikon. Remélem, a könyv olvasása során Önök is hasonlóan megérintő pillanatokat élnek

majd át, vagy olyan momentumokat, amelyekben saját magukat fedezhetik fel. Akár az írásokban, akár a kifejező fotókban.

Itt ugranék vissza az én, vagyis a mi történetünk kezdetére. Bali Sándor fotóművésszel tavaly ősszel határoztuk el, hogy készítünk egy portrékönyvet olyan híres magyar személyiségekről, akikről tiszta szívvel azt tudjuk állítani, hogy követendő példák mások számára. Nem celebkönyvet csinálunk – ez nagyon fontos kikötés volt. A másik fő szempont az esztétikum volt: hogy a káprázatos fotók mellett szép és hiteles portréírások szerepeljenek.

A portréírásokat minden esetben saját, friss interjúk ihlették. Az intim beszélgetésekre a felkért személyek eleve úgy érkeztek, hogy előzőleg elgondolkodtak életükön. Azt kértem tőlük, hogy vázolják fel nekem pályakezdésük történetét, meséljenek őszintén kudarcaikról és részletezzék a sikerhez vezető útjukat. 27 különböző történet született, melyekben közös vonás lett az emberi küzdelem, akaraterő, családi támogatás és még számos olyan rejtett dimenzió, ami a sikerességhez hozzájárul.

Ez eddig a racionális rész, de azt elmondani sem tudom, milyen különleges, mély beszélgetésekben volt részem ezekkel a nem mindennapi emberekkel. Hiába tudatos, felkészült szakemberként találkoztam a példaképekkel, történeteik és egyéniségük hatására leemeltem, majd újra felvettem a riporter (ál)arcot, és magam is nagyon intenzíven megéltem ezeket az interjúkat. A beszélge-

tésekre szívvel-lélekkel készültem, egy-egy érdekesebb történetet gyermekeimnek is elmeséltem, és bizony volt olyan interjúalany, akinek a kisfiam kérdését tolmácsoltam. Ő csak annyit kérdezett: mi a bizonyíték arra, hogy Isten létezik?

Kérdezni könnyű. Az írás más. Az írás kitárulkozás. És az nem mindig könnyű – egy rosszabb, nehezebb napon, vagy amikor materiális dolgok foglalkoztatják az embert, nem ül le, hogy a monitorra vesse gondolatait. Rendkívül racionális, tudatos embernek tartom magam: az írás mégis mást hoz ki belőlem: a legérzékenyebb éne- met, amit csak a családom, gyermekeim és néhány barátom ismer. A PÉLDA-KÉPEK könyv szereplői is hasonló habitusúak sok esetben. Most mégis bepillantást engednek legféltebb világukba és feltárják az ő sorsuk vagy sikerük receptjét.

Remélem, a PÉLDA-KÉPEK című album és vallomáskönyv olvasói ugyanolyan örömmel fogják lapozgatni a könyvet, ahogyan a szerzők készítették.

Demcsák Zsuzsa



AL GHAOUI HESNA

riporter, külpolitikai újságíró

Szeretni a félelmet

Épp a *Babelt* forgatja az Egyesült Államokban, amikor beszélünk. Emberkísérleteket vizsgál, híres szociálpszichológusokkal forgat, mindeközben önmagán is kísérletezik. Rendkívül érdeklik azok a helyzetek, amelyek a csoportnyomásra történő viselkedést vizsgálják. Azt a neuralgikus pontot próbálja feltárni, amikor egy pillanat alatt dönt valaki arról, hogy elmegy-e egy földön fekvő, nyöszörgő ember mellett, vagy megáll segíteni. Szerinte ez a döntési pont tanulható, átalakítható. Csak egy dolgot kell felismerni: ha valakit elönt a félelem egy ilyen helyzetben, az is emberi érzés. Nem menekülni kell tőle, hanem elfogadni.

Magyarországon a Hősök tere kezdeményezés keretein belül már itthoni körülmények között ugyan, de egy-két helyzetet kipróbálhatott. Először egy vonzó, aztán egy kevésbé vonzó öltöztű fiatal nő rosszul lesz az utcán. És a keserű tapasztalat, hogy az utóbbi mellett 130-an mentek el az utcán, segítségnyújtás nélkül. Vagyis eddig számolta...

Hesna félig arab származású, fiatal, tehetséges újságíró, nő. Még sincsenek rossz tapasztalatai, hiszen egy férfiak által dominált területen, a külpolitikában is rengeteg lehetőséget kapott a kezdetek óta. Ezért is állítja meggyőződéssel, hogy ma Magyarországon nincs olyan terület, amelyben egy nő ne tudna érvényesülni. Az is igaz, hogy szerinte ehhez kellett az, hogy a szülei is mindenben, nehéz döntési helyzetekben is mögötte álltak, és mindig összetartott a család.

Így volt ez egészen gyermekora óta. Kilencéves lehetett, amikor úgy döntött, hogy családtagjai szórakoztatására elkészítteti első WC-újságját. Az összefűzött A4-es oldalakon voltak komoly cikkek, divat, pletykarovat, keresztrejtvény. Az írás egy darabig megmaradt az életében, hiszen rendszeresen publikált az iskolai eseményekről, de más területek is érdekelték. Képzőművésznak készült, majd a jogon diplomázott, végül egy amerikai ösztöndíj-program során, az irodalomórák keretein belül visszatalált az íráshoz. De nem lépett egészen addig, amíg nagynénje, akinek kórházi ágyánál a novelláit olvasta fel, nem biztatta, hogy kopogjon be egy napilaphoz. Éveket töltött a Népszabadságnál külpolitikai újságíróként, ott tanulva meg a szakma fortélyait. Ezen a ponton vetem fel neki, hogy ő maga is egy tanulmány lehetne, hiszen már akkor is emberkísérleteket folytatott magán, amikor egy-egy háborús övezetbe ellátogatott.

De ő nem a háborúk hangulata, a negatív élmény, a trauma miatt keresett fel háborús övezeteket, hanem az emberi történeteket kereste a frontvonal mögött. Megszállottan kutatta és kutatja az emberi motivációt és azokat az összetevőket, melyek egy ember életét jó vagy rossz irányba tudják fordítani. A választás pedig szerintem gyakran a félelemben rejlik.

Ez rengeteg cselekvés mozgatórugója és megállítója. És bevallja, ő is fél! De törekszik arra, hogy a félelem cselekvést váltson ki belőle, és hogy azt pozitív üzemanyagként használhassa! Ehhez viszont neki is tudatosítania kellett magában, hogy a félelem ugyanolyan érzés, mint bármi más bennünk. El kell fogadni, hiszen megszüntetni egyik pillanatról a másikra nem tudjuk. Az elnyomás viszont csak pánikbetegséget szül.

Van ugyanis szabad akaratunk, szabad döntésünk és „szabad reakciónk arra vonatkozóan, hogyan reagálunk a félelemre”. Szerintem egyszerűen bízunk kell magunkban. Elhinni, hogy bármilyen helyzet adódik, azt majd kezelni tudjuk! És amint ezt elhisszük magunkról, együtt tudunk dolgozni a félelemmel. Ez az érzés is mi vagyunk, ezért szeretnünk kell és elfogadni. Így válunk lassan, de biztosan emberré és azokban a bizonyos döntési helyzetekben hőssé.



ÁRVAI PÉTER

a Prezi társalapító-vezérigazgatója

Nincsenek nehézségek, csak kihívások

Árvai Péter, a Prezi.com ügyvezető igazgatója néha maga is elgondolkodik azon, mi az anyanyelve, de az biztos, hogy svédül, angolul, magyarul és japánul is álmodott már. A *Financial Times* 50 legjobb technológiai vállalkozójaként számontartott Péter Svédországban nevelkedett, magyar szülők gyermekeként. A Nagymező utcai Prezi-központban beszélgettünk. Árvai Péter egy teljes egyéni filozófiát adott át nekem, amelyben még a csekkek befizetése is spirituális értelmet kap, és a tiszteletről is szó esik.

A menekültválság kapcsán hamar eljutunk Péter társadalomfilozófiájáig. Úgy véli, társadalmi szinten a nyitottság és az előretekintés a legfontosabb érték. Magyarország sikerességének alapja ez a két összetevő lehetne. Magunkat tartjuk vissza, ha a magyarságunkat a múltba merengéshez kötjük, nem pedig arra fókuszálunk, hogy milyen értéket tudunk létrehozni a világnak. Amit végképp nem szabad: a nálunk gyengébb felet, egy kisebbséget például erő-

szakkal lenyomni – ettől nem erősebbek, vagy biztosabbak leszünk a világban, hanem éretlenségünket bizonyítjuk. „A magyar lelket nem kell a nemzetközi nyitástól féltetni.” Ők, 180-an a Preziben azon is dolgoznak, hogy „a magyar háttérrel terjesszék a világban”. A világ pedig nagyon nyitott ránk, magyarokra.

Szerinte lehet az ember próféta a saját hazájában is. A fejlődéshez önbizalom kell. A magyaroknak ebben erősödniük kellene, több hitet és bátorságot vinni a cselekedeteikbe, személyes missziójának is tartja, hogy erről minél több embert meggyőzzön. Ugyanakkor érdekesnek találja, hogy a *New York Times* sokkal hamarabb felfedezte a Prezit, mint a magyar sajtóorgánumok. Ebben a momentumban is a bátorság hiányát látja, miszerint az újságírók akkor merték elhinni, hogy a Prezi innovatív, különleges, világszínvonalú termék, amikor már megkapták a külső visszaigazolást Amerikából.

Pozitív filozófiával a nehézségeket könnyű átfordítani kihívásba. Minden ember életében vannak erőpróbák, amiket nem fájdalmas szenvedésnek kell látni, hanem egy fejlődési lehetőségnek. Minden egyes kihívás az életben felhasználható arra, hogy rávilágítson valami új dologra, és mindez lehet, hogy pozitív változást hoz az életünkbe.

Ahhoz, hogy stabil alappal rendelkezünk, alapvető fizikai és lelki szükségletekre is oda kell figyelnünk. A biztos alapot pedig nem a pénz és nem is a történelem jelenti. Szerinte, ha jól eszünk,

jól alszunk, vannak barátaink, működő családi kapcsolataink, akkor jobb döntéseket fogunk hozni az életben. „Ha meditálsz, ha imádkozol, ha megtanulod elengedni az egódat, könnyebben el fogod érni céljaidat”. Ő egy svéd kisvárosban nőtt fel, a legszegényebb gyerek volt az iskolában. Sajnálkozhatott volna ezen élete végéig, de eljutott arra a pontra, hogy végeredményben csak magának akar bizonyítani. Ha az ember elégedett magával, akkor sokkal többet tud másoknak is adni és képes fejlődni akár a magánéletében, akár a munkájában.

Nem hisz abban a sztereotípiában, hogy a fejlett spirituális gondolkodás és a gyakorlatias tudás kizárják egymást. Egy számla befizetése is valójában egy spirituális aktus – az egyik fél tiszteli annyira a másikat, hogy teljesíti kötelességét. A Prezi alapítói kezdetől ebben a szellemben jártak el, cégük mindig átlátható, egyszerű formában működött.

Beszélgetésünk végén már egyáltalán nem meglepő, hogy a cég alapítását egy hosszú távú kapcsolatnak, házasságnak hívja. Szerelemmel kezdődik, majd az ember rájön, mi minden húzódik a felszín alatt, és ekkor kell, hogy a sok konfliktust szeretettel, a másik megértésével és annak tiszteletével oldjuk meg.