

- A nulladik, vagy ez még nem is ilyen kérdés, hanem inkább, hogy bemutatkoznál-e a szakmádnak, meg a tanulmányaidnak a vonatkozásában.

-Igen. Vaspöri szinten vagyok, 28 éves. Sopronban diplomáztam. BA szerkesztőgrafikán. Még a soproni egyetemen, az alatt, és utána felvettek a MOME-ra mesterszakra.

-Elsőre? Szép.

- És most ott vagyok, és most ott vagyok jelenleg, hogy passzív évemben vagyok, mert nem tudtam megírni a szakdolgomat, vagyis így nem volt hozzá elég erőm. És úgy gondoltam, hogy így viszlát. De befejezem majd legközelebb.

- Jövő félévben?

- Jövő félévben nem tudom tavasszal, plusz egy év.

- És addig passzív vagy?

- Igen.

- Igen. Lehet, hogy ide is eljutunk, vagy most már, hogy miért döntöttél így?

- Hát ennek ilyen, úgy éreztem, hát most bevallom, hogy most engedtek ki a pszichiátriáról. tizenegy hetet bent voltam, és azzal beszéltem a pszichiáteremhez és mondtam, hogy képtelen vagyok ellátni dolgokat, meg így rendet csinálni, meg inkább meghalnék, mint hogy megírjam a szakdogát.

- Igen, ez lehet, hogy intő jel, igen.

- És így azt ajánlotta, mert ilyen szuicid hajlamaim, gondolataim vannak, de nincs rá hajlamom. Viszont ilyen veszélyesnek éreztem azt a helyzetet, amiben voltam.

- Felelős döntést hoztál.

- Igen, és azt mondta a pszichiáterem, hogy ő ajánlja, hogy a rehabilitációs központba menjek be Zalaegerszegen, és én ott voltam 11 hetet.

- Szerinted elválasztod, hogy van egy ilyen személyiségtípusod, vagy van köze mondjuk az egyetemnek?

- Kifejezetten köze van.

- Míg a Gajda Barnabás írt egy olyan szakdogát, ahol a kapunyitási pánikról írt. Tehát hogy bebizonyítva, hogy ez egy létező dolog.

- Abszolút.

- És így mi is erre jutottunk a pszichiáterrel, vagy valami ilyesmi.

Tehát az is, oké, egyszer már végig csináltam egy diplomát, nyilván tudom, hogy biztos, hogy végig tudnám csinálni valahogy. De ott abban a pontban nem volt az elég, hogy valahogy,

hanem hogy jól kell sikerülni.

- Ez nagyon érdekes, amit mondasz, mert hasonlókkal szembesülök, amikor mondjuk barátaimmal beszélgetek, hogy ők is tudják, hogy végig tudják vinni, biztos vagyok benne, hogy te is végig tudod vinni, de hogyha nem élvezed a folyamatot, akkor valószínűleg elveszíti a jelentőségét. Mindent, ami a lényege lenne egy mestermunkának, ráadásul nektek nagyon összetett, ahogy tegnap megtudtam, hogy nem csak írni, hanem kell portfóliót, meg három részt is kell teljesíteni.

- Hát úgy van, hogy van egy szakdolgozatunk, és ugye az előző félévben, most az enyém nincs lezárva, de megvan az alapja. És van egy mestermunkánk, és van egy két maximum, két perces show real, ami videó, és hát azt jól meg kell csinálni.

- Igen, tehát az animáció, felvételek nyilván a produktumokról is, mert az elvárható.

- Ezt tanítják nektek egyébként?

- Nem, de van külön animációs szak.

- Persze, alaptól azt meg tudom csinálni, össze tudok vágni egy videót. Felvenni is valahogy fel tudom, de nem lesz olyan nagyon profi, mint hogyha egy olyan csinálta volna, aki ehhez ért.

- Neked inkább, mondjuk a határidők, vagy az időnyomás az, ami tud frusztrációt okozni?

- Az időnyomás, az mindig nagyon, pedig én mindig időre elkészülök.

- És az téged beszoronghat egyébként? Ezt is szerettem volna kérdezni, hogy alapvetően amikor van egy ilyen versenyhelyzet vagy időnyomás, vagy bármi. És érzed, hogy így elkezdesz feszülni.

- Igen.

- Akkor téged ez most negatívan érint?

- Csak negatívan. Mindig úgy szoktam mondani, és én úgy mondtam el a pszichológusomnak, és akkor erről meséltem neki, hogy ha megnyugvás és az, hogy rendben van, az onnantól kezdődik el, amikor a félév végén beírják, hogy ötös. És utána már csak elő kell adni.

- Ühüm.

- És akkor vagyok teljesen így az irányítás alatt úgy érzem.

- És tapasztalsz tervezés során is szorongást...non-stop.

- Amikor van egy ötleted, az honnan jön? Tehát inkább a belső vagy a külső tényezők motiválnak jobban, vagy épp ellenkezőleg, mi az, ami azt mondja, hogy nem motivál, hanem megakadályoz a munkádban?

- Én magam vagyok leginkább.

- A te személyed?

- Igen, minden más annyira motiváló egyébként, de én esetleg próbálok mindent beszívni, meg mindent felvenni, meg látni, nézni, és van, amikor már nem megy, vagy nem tudok feltöltődni.

- Ezt is szerettem volna kérdezni, hogy volt-e ilyen időszak, amikor már elvesztette a varázsát a munkád, akár éreztél-e kiégést?

- Igen, annyira sok volt. Amikor felkerültem Budapestre, azt úgy képzeld el, hogy felvettek, és az első héten azt mondtam, hogy hát ezt nem tudom megcsinálni. És, akkor is passzíváltam. Meg a BA diplomám előtt is szóval, azért vagyok ilyen idős.

- Tehát, hogy én ugyanazt gondolom, hogy vannak ezek, amiket az életben, ha végeztél gimivel, meg kell csinálnod az egyetemet, ha megcsináltad a BA-t meg kell csinálni az izét... És miért kell így, miért kell ilyen gyorsan? Tehát szerintem itt inkább azzal van a probléma, hogy magunkra erőltetjük, meg a társadalmi nyomás által magunkra...

- A társadalmi nyomást nagyon érzem minden szempontból egyébként, és ezt is írtam be, egy kis papírral mentem be a pszichiáterhez, és aztán egy az egyben felolvastam, és arra az volt ráírva, hogy nem szeretnék a társadalom része lenni.

- Érdekes.

- Ennek a szakmám is abszolút része.

- De téged ki tud szakítani egy folyamat, projekt ebből az állapotból?

- Nagyon-nagyon ritkán.

- És régen volt az, hogy én szorgalommal oldottam meg mindent. Nem voltak jók a képességeim, harmadszorra vettek fel BA-ra, és így mindig ösztöndíjjal próbáltam, tehát hogy finanszírozni tudjam mondjuk az előkészítőt, vagy hogy be tudjak járni rajzórákra, satöbbi, satöbbi, azokat így próbáltam mind erőből csinálni, meg önállóan, és akkor ez szorgalom volt, és azért telt annyi időbe. Fel kellett zárkóznom. Várjál, hova akartam kilyukadni. Igen, az a lényeg, hogy a BA-ban én azt is szorgalommal oldottam meg. Tehát az úgy volt, hogy hazamentem, és mintha nem is lettem volna fáradt, rögtön elkezdtem dolgozni, és akkor mondjuk volt reggel négy. Másnap pedig ugyanúgy bementem, és így az is, tehát mindig jó jegyeim voltak, soha nem kaptam rossz jegyeket, soha nem mondták azt, hogy sz*r. Nagyon hatalmas megfelelési kényszerem van, de mindenki felé, magamnak szerintem nem is tudok megfelelni. Inkább többet csinálok, és akkor valami lesz. Szuperül ment, és a diploma előtt egyszer csak így leeresztett a lufi, és csak aludtam. Tehát akkor jött az, hogy akkor mi most alvásba menekülünk, és akkor ez azóta megvan, egy ilyen jó hat éve már.

- De hogy az, hogy időről időre van egy ilyen, nem tudom, lehet-e akkor kiégésnek nevezni?
- Szerintem igen. És lehet, hogy hasonló, amikor kikapcsol a..kész.
- Igen, és az öröm elmúlt mindenből.
- Igen.
- Így ránéztem így a laptopra, és én azt mondtam, hogy ezt én soha többé nem nyitom ki.
- És mi az, ami mégis visszahoz?
- Hát a büntudat.
- Érdekes, igen.
- Az nagyon. Meg az, hogy meg kell csinálni. Ilyen, nem tudom, kik mondják, hogy ezt most én mondom magamnak, vagy így a társadalom mondja.
- Amit mondasz, hogy megfelelési kényszered van, és például láttam azt a nagyon jó projektet, és ott nyertél is...
- az ösztöndíjat, igen.
- ...hogy ezek neked adnak egy olyat, hogy tehát mit érzel, amikor nyersz. Te azt elhiszed?
- Azt érzem, hogy amikor azt megkapom, akkor legközelebb még jobbat kell csinálni.
- Tehát nem egy ilyen siker érzés?
- Nem.
- Pont az ellenkezője.
- Hanem azt érzem, hogy most föladtad saját magadnak a leckét.
- Ez az ilyen önmarcangolás.
- Igen. Nem, nem. Ez is olyan, hogy így nem tudom, annyi bizalmat fektettek itt belém egyébként a tanárok, amit sokszor így nem is értek, hogy miért. És így mindig az van benne, hogy ezt most belém rakták, aztán majd diplomán mi lesz, akkor meg leáldoz az a csillag, vagy nem tudom.
- És az a projekt, amit láttam, ezek a protézisek, hogy ott például miből inspirálódtál? Mert elolvastam egy cikket, de hogy te hogy élted meg?
- Sok volt így a Covidnak a lerakódása. Az olyan izoláció.
- Igen.
- De a legtöbb azért a legtöbb teljesen önmagamból jött, és bizonyos megfigyeléseken alapul. Tehát, hogy megnéztem minden ilyen, ehhez kapcsolódóan minden ilyen tárgyat, ami akármilyen vonalon is köthető azokhoz, amiket csináltam, anyagok, vagy mit tudom én, ruhák, akár projektek. És volt egy fiú, akinek autista a testvére. Ő kifejezetten olyan ruhákat

tervez, ami autistáknak jó. Igazából hang is van benne, érintés, tapintás, elbújás, satöbbi. Nagyon sok ilyen cikket olvastam, nagyon sok ilyen videókat megnéztem, és nem akartam magam egy dologra ráfókuszálni, hogy akkor én most foglalkozok mondjuk a szorongással, vagy foglalkozok a depresszióval, vagy foglalkozok ilyen akármivel, hanem akkor mindent így kiadtam ebbe a kis projektbe, hogy próbáljak ki mindenfélét.

- Ez a mentális egészség meg a mentális zavarok voltak?

- Igen.

- Szerinted van elég szó a szakmátokban, tervezőgrafika vagy akár a dizájn területén a mentális problémák szerepéről, hatásairól?

- Nem, itt nincs. Itt nincs. És amikor kimentek a szaktársaim külföldre, akkor mind pozitív visszajelzések jöttek, hogy az első órát azzal kezdték, hogy mi a helyes testtartás. Hogyha ez azért fáj, ez azért fáj, meg hogy mindig te vagy az első, nem az, amit csinálsz, hanem a te egészséged. És ezt külföldön mondták.

- Igen, igen.

- És akkor írták a chatbe, én meg nézek, és utána meg láttam, hogy miket csinálnak, és hogy mennyivel felszabadultabbak, stb. És így nem tudom, igen.

- De szerintem is ez egy nagyon égető probléma.

- Igen.

- És utána, hogy tényleg van-e mögöttes tartalom, és ehhez kapcsolódik a másik kérdésem, hogy szerinted a dizájnnal tényleg lehet-e mondjuk változást elérni. Tehát hogyha valaki küzd mentális zavarokkal, akkor az hosszú távú megoldást nyújt, vagy rövid távú megoldást nyújt a dizájn, hogy erről mi a véleményed.

- Az a véleményem, hogy úgy érzem, hogy kb. a világ összes szakmájának együtt kell dolgoznia. És a dizájn az egy nagyon kis pici része a sok pici között. És én úgy érzem, hogy ennek a többivel harmóniában kell lenni. Szóval ezeket is azért hívtam játéknak őket, mert hogy mert nem gyógysegédeszközök. Ez játék, és az egésznek úgy érzem, hogy a kitalálása is egy ilyen játékszerű felfedezés volt, ilyen rácsodálkozás vagy kíváncsiság. Bizonyos anyagokra vagy dolgokra, legalábbis számomra ez az volt. És hogy ez ilyen csepp a tengerben, aktiválva, gondolom.

- És szerinted a kreativitással lehet csökkenteni a szorongást, van összefüggés a kettő között, számodra volna-e összefüggés?

- Nagyon jó kérdés, mert a pszichiátrián minden szerdán játékos, nem workshop, de hát annak is nevezhető szakkörök vannak. Mindig úgy van, hogy hétfőn és pénteken van egy nagy

csoport, ahol bemutatkoznak az új tagok, és miután lemegy a bemutatkozás, egy ilyen valaki, aki felteszi a kezét, egy témát bedobunk, vagy éppen ami rajtunk ül, vagy valami történt a közösségben, valaki mondjuk lekerült a zártosztályra, vagy valami ilyesmi, akkor arról beszélünk. Hétfőn, pénteken és szerdán van egy-egy óra, ami viszont játékos keretek között zajlik, de ugyanannyira megterhelő lelkileg egyébként. És eddig mindig úgy volt, hogy szinte semmivel jöttek be a kezükbe, tehát, hogy papíralapú dolgokról volt szó, és max székek kellettek hozzá. De az is egy kitalált játék volt mindig, szóval ez egy megtervezett, annak egy célja volt mindig, hogy tudják jól, hogy milyen érzelmek fognak előjönni, esetleg ki hogyan reagál bizonyos játékokra, már az is elmond valamit.

Volt egy olyan játék, amikor rajzoltunk tipikus Dixit-kártyát. Ez úgy nézett ki, hogy én itt ültem, és az én párom a hátam mögött ült fordított székkal. Az én párom megkapta a Dixit kártyát, és úgy, hogy idehajolt a vállamhoz, el kellett nekem mondania nekem, hogy nekem mit kell pontosan lerajzolnom. És ugye kommunikáció, hogyan mondom el, és így nagyon vicces eredmények, de hihetetlen feszültség is volt, mert szépet kell rajzolnom. Mi az, hogy szép? Tehát ugye idősebbek voltak, talán egy ember volt, aki egyetemista, nagyon sok idős nő van a pszichiátrián, és jaj, Úristen, hogy most ecset, meg színek, meg... Hatalmas nyomás volt ezzel a játékkal rajtuk.

- Rajtad is volt?

- Nem, rajtam nem. Én imádom az ilyeneket. Nagyon szeretek ilyeneket játszani, és például ugye vicces, merthogy abszolút, ha az ő helyzetükben lennék, totál megértem azt a nyomást a játékban.

- És ez művészetterápia is?

- Kifejezetten. Köszí, hogy kimondtad ezt a szót.

- Én is kerestem most, hogy művészetterápia, akkor a művészetten keresztül azt mondod, hogy azért lehet ezeket, és akkor mindent felszínre lehet hozni...

- Igen...de hogy inkább a folyamatnak egy része, és nem mondjuk egy megoldást adó segítség.

- Igen, tehát hogy művészetterápia mellett ott van a gyógyszeres kezelés, ami ugyanaz szerintem, hogy az egyik a másik nélkül nem működik. És azért meg is lepődtem, hogy én bementem oda, és akkor azt hittem, hogy egész nap sírunk az ágyban, de nem, merthogy egy csomó mindent kell csinálni. Reggel és délután torna van, relaxációs gyakorlatok vannak. Utána kerámia, ilyen-olyan, akár még mindent csinálhatunk a világon, és azokat eladják, és abból jön vissza az anyag ár. Úgyhogy én el voltam képedve, hogy ez működik így. Volt növény, meg minden. Tehát, hogy eszméletlen, és hogy ez egy mind kis pici eleme,

építőköve annak, hogy jó egyenesbe hozzák az embereket szerintem.

- Aha.

- Ez is egy építőköve ennek. És ugye ez a rajzos feladat ki volt találva, dixit kártya, izé, blabla, de hogy már az is egy reakció volt arra, hogy mondjuk valaki zavarba jött a rajzolástól, mert az is elmond már valamit. Tehát nem játékrontónak hívnánk őket, hanem az már egy reakció volt erre a helyzetre, hogy ők például nem rajzoltak, mert nem tudták megcsinálni.

- Nagyon jó példa.

- Nagyon sok olyan szöveg volt például, hogy szembe ültettünk két embert, és akkor elmondtuk, hogy te az vagy, aki mondjuk rossz jegyet kapott. Valami konfliktust felidézünk, bármilyen helyzetből, rossz jegyet kapott a kisfiad, vagy magatartásból, de úgy gondolod, hogy nem rossz, tehát hogy nem érted, hogy miért kapott mondjuk hármast, és ezért bemész a tanárnővel beszélgetni, aki nagyon passzív. És akkor így kiosztjuk a szerepeket. És az érveket úgy kell felhozunk, hogy ha valaki azt mondja, hogy ő-ő akkor gyorsan valaki beugrik, hogy folyamatos legyen az izé, a beszélgetés, és ez például tipikusan egy ilyen problémamegoldó dolog volt, hogy mi hogyan oldanánk meg ilyen problémát, gyakorlatilag színészkedésen keresztül, mert el kellett játszani azt, hogy én vagyok a tanár, te meg az izé vagy.

- Ez egy kulcsfogalom a problémamegoldás, és ezt tök jó, hogy most kimondtad, mert én már szinte elfelejtettem, hogy van olyan, olvastam egy tanulmányt, hogy produktív hiba. És te érzed, amikor, hogy volt-e olyan hiba talán a szakmában, vagy nem azt mondom, hogy hiba, de hogy amit te úgy éltél meg, és amire emlékszel, hogy te abból tanultál, lehet, hogy te abból fejlődöttél, vagy egyáltalán nem érezted annak, csak úgy érezted, csak kudarcnak élted meg. És ott mondjuk valamit meg kellett esetleg oldani. Tehát volt egy kudarcélmény, amiből fejlődöttél?

- Igen, az elején még, amikor sokszor nem vettek fel, akkor azok motiváltak.

- Nem letörtek?

- Nem.

- Azok motiváltak. Viszont most már nem tudom, hogy meg tudnám-e csinálni.

- Ühüm.

- Egyébként újra és újra. Ez erős személyiség.

-Erős? Pont az van a lapomra írva, hogy labilis személyiség az oka. (Haha)

- Hát azért ez, hogy az motivált, én már biztos nem próbálkoztam volna.

- Nem, mert ugye úgy volt, hogy ha elsőn nem jutott tovább, akkor azt mondtam, hogy akkor

nincs értelme. De mindig túljutottam a második fordulón, és mindig a végére jutottál, és akkor mondom, hogy biztos van valami értelme.

- Aha, igen. És amire a legbüszkébb vagy egyébként, van olyan konkrét munkád?

- Ezt nagyon szeretem, mert büszke vagyok egyébként, szóval ezt jó látni. (Protézisek) Meg arra is büszke vagyok, hogy amikor a diploma előtt nem. Amikor a mesterszak előtt passziváltattam, akkor mindenféle kiadónak írtam, hogy itt vagyok, hogy valamit adjanak munkát. És visszajött egy nem kezdő kiadó, de olyan kiadó, aki csak e-bookokkal foglalkozott addig, és most akartak elindítani egy ilyen, hogy kiadjanak könyveket, párat, főleg olyanokat, amik népmesék, tündérmesék, mert ugye annak már nincs meg a jogi. Igen, elavultam.

Tudom, hogy hívják.

- Igen, gyorsan akartam mondani.

- Igen, ahol nem tudom.

- A szerzői jog.

- Igen, igen, és összegyűjtött akár még mindenféle helyről, és mondtam, hogy hát nem illusztráltam eddig, de pár dolgot csináltam, de hát így próbáljuk meg, azt mondták, hogy bizonyítsam be, hogy meg tudom-e csinálni, akkor így bebizonyítottam nekik. Nyilván azokra az elsőkre nem vagyok büszke, mert hát az én sok inspirációból lett egy montázs gyakorlatilag, mert ott helyben így gyorsan ooh, hogy most meg kell tanulnom illusztrálni. És a hetedik kötet azt hiszem, a hetedik könyv, amit csináltam nekik, az teljesen sikerült olyanra, amire úgy gondolom, hogy igen, ez már az én stílusom, és azt tegnap volt a Magyar Könyvtervezési Díj, és a shortlistre bejutott a négy mesekönyv közé, úgyhogy ki volt így állítva, és nézve, és így ott voltam, és így - mondom -, még kétszáz ember, és így mindenki nézegette, fotózta, meg így.

- Annyi mindent elértél már egyébként.

-Háát.

- Tényleg, de valószínűleg pont ezek, hogy sok mindent, sok mindent, és akkor néha jön az, hogy meg kell állnod, és nem mindegy, hogy nem megyünk át ilyen elemzésbe. Igen, hogy a környezet, tehát hogy számodra mennyire fontos és találtál-e akár az egyetemen, de ott lehet, hogy nem, hanem mondjuk a családotban vagy a barátod személyében, hogy a támogató közeg az mennyire számít, fontos-e?

- Igen, viszont a MOME-n nem nagyon érzem. Akkor éreztem, a nyomdában szoktam érezni, mert ott két nagyon jó fej nyomdász van.

- Igen.

- És mikor mentem oda, és akkor mondták is, hogy hú, sokan nagyon merevek. És hogy mondták a konkrét embereket, én meg így. Igen, és így úgy éreztem végre, hogy izé, hát akkor Úristen, azt hittem, csak az én fejemben van ez a...MOME.

- Sokszor nem művész egyetemnek érzem, mint hogy bemegyek és szabadság van. Igen, és az egész osztály ezt érezte, és ugye mindenki rajta volt a gyász, és akkor ott ültünk és főttünk a levében.

- Látsz egy ilyen tendenciát, hogy egyre többen választják témául mondjuk akár a mentális zavarokat, akár, hogy eltűnt a természet közelség?

- Igen, én ezt visszanéztem az összes diplomákat, mindent visszaolvastam, az összeset szerintem, hogy kik voltak azok, akiket ez választ, mi volt az első, vagy nem tudom, és hogy így én láttam a növekvő tendenciát.

- Szerinted, nem erre fogom kifuttatni a TDK-t, de nemek között van különbség? Most ez így eszembe jutott, hogy férfi grafikus és női grafikusnak a munkalehetőségei?

- Én a könyvekről tudok nyilatkozni, akkor nekem már megvolt a BA diplomám, viszont engem tudom, hogy jól kihasználtak. Jól kihasznált ez a kiadó, hogy az, ami tegnap shortlisten volt, az nekem nyolcvanezer forint volt. És így hát nem sok pénz annyira. És visszanézek időben is, mert sokszor elhiszem, hogy hát csak kicsapom. Meglesz hamar. Így két óra, és akkor ez így megvan. Nem, mert mindig vissza kell menni, és akkor jön az e-mail, hogy akkor ezt még ki tudom-e javítani, és akkor az egészet újra kell csinálni. Rengeteg oda-vissza a dolog van, mert én meg ilyen vagyok, oké, akkor csinálom. És ezt ugye kihasználja, aki tudja, és megértem egyébként, meg láttam is, ahogy az ár az elején 2900 volt egy ugyanolyan könyvnek, aztán most meg 5900, és ennyiben tudok nyilatkozni.

- És akkor a megrendelőkkel való együttműködés az sokszor terhes tud lenni? Vagy jobban kedveled, amikor a magad ura vagy? Melyik a szabadabb munkafolyamat?

- Ez jó kérdés, mert erre a diplomám szerintem egy jó példa. A diploma az úgy nézett ki, hogy akkor volt a Covid, otthon voltunk egész végig, és valahogy sikerült átugranom egy olyan, szerintem, pontosan úgy hívjam, de pont akkor omlott össze a soproni egyetemen a grafika szak, és akkor gyorsan mindenki valakit kirúgtak a nem docens, vagy az igazgatóját az egyetemnek, a szakunknak, vagyis a Művészeti Egyetemnek, vagy a Művészeti Karnak. Ó, borzasztó! Utána szépen mindenki felmondott minden tanárom, akiket én nagyon szeretek. És jöttek az ilyen ügynökök beültetve. És így ami ott volt, az egy elmondhatatlan állapot, és nekem sikerült valami ilyen adminisztrációs izét átugranom úgy, hogy nekem csak a

projektemhez, a diplomához csak, aki vezeti az egészet, azt hogy hívják?

Ugye van a konzulens, és van egy diplomatéma vezető, valami ilyesmi. És hogy ki tudtam ugrani azt, hogy nekem nem volt konzulensem. Szóval csak annak a tanárnak kellett elküldenem, aki vezette az egész témát, és ő pedig rajztanár volt, és ő nagyon szerette azt, hogy én mondjuk a ZAJ fesztiválhoz, amit az internet aljáról halásztam elő, és ilyen 90-es évekbeli hónapjuknak izé. Kék linkekkel. Ugye annak én csinállok egy teljesen új arculatot, hogy az egészet újragondolom, az egész ideig, hogy a létezésüket vagy nem tudom. És én azt így eldöntöttem, hogy ezt fogom csinálni, és onnantól nem sokan szóltak bele ebbe, és nagyon jól sikerült.

- És ez ilyen szabad lét volt?

- Igen, ritka. És az úgy nézett ki, hogy én egész nap beültem, amúgy sem mehettünk sehova, és hát én bevallom, hogy sokszor észre sem veszem, hogy nem megyek sehova, hogy ki kéne menni házból, vagy levegőt kéne venni, ki kéne nyitni az ablakot, vagy ilyesmi. És így csináltam. Egész nap a gép előtt ültem egyébként éjjel-nappal. Aludni is tudtam, igen, nem voltam álmos. És belekerültem egy olyanba, mert előtte úgy szorongtam, mint az örült. Belekerültem egy éven keresztül szerintem elég rendszeren. Belekerültem egy olyan állapotba, hogy csak így csináltam.

- Ez jó állapot volt?

- Szerintem igen. Ésott vége is lett, azóta nagyon ritkán, néha megjelenik egy órácskát valamikor.

- Mitől, hogy jön elő?

- Én nem tudtam, hogy most összeálltok a csillagok, hogy ott bezárt izé kellett lennem a monitorral, és hogy azt csináltam, hogy csak csináltam egész nap, és onnantól meg csak videójátékoztam. És akkor felkeltem, és megint ugyanez. És valahogy így elvoltam vele egy hónapig, nem tudom ezzel, és akkor utána, mikor elő kellett adni, tök jól sikerült, és ilyen 4.9-es izét kaptam rá. Három legjobb tervezőgrafika diplomába benne volt.

- De ez azért furcsa, mert szokták mondani, hogy kell, szükségük van stimuláló élményekre a művészeknek, meg a tervezőnek, és akkor ezért mennek el sétálni, vagy valami...

- Igen.

- És most te azt mondod, hogy te mondjuk otthon voltál.

- Igen. Nem értem.

- És akkor te most azt mondod, hogy neked nincs szüksége, nem csak arra vonatkoztatva, hanem hogy így minden távon, tehát neked nincs az, hogy a természet adta, nem? Mit tudom

én.

- Igen, ez a problémáimnak a gyökere, hogy sehol nem érzem magam biztonságban egyébként. És szerintem ez nekem erősen hozzátesz ahhoz, hogy egyszerűen nincs az, hogy rendben, most leülök ide és megcsinálom, hanem. Ó, jaj, jaj, jaj, jaj, és akkor mindenhová ülögetek, hogy ide elmegyek oda, a félbehagyom, éjszaka kezdem el izé, mert sehol nem érzem jól magamat. Se a székben, se a kinn, a fűben, sehol, így sehol, és nincs meg a biztonságérzetem. Magamban, meg a környezetemben sem. De nyilván magamban nincs, és ez kívül.

- Igen.

- És hogy ez annyira érdekes volt, hogy lehet, hogy az, hogy megállt a világ, az nekem valamit így, mintha megkönnyebbültem volna egy picit, a COVID alatt, hogy így nincs semmi. Nem történik semmi, minden bolt be van zárva, maszkot vehetünk és el lehet bújni. És ez nagyon furcsa. Erre egyébként vissza, erre így még nem gondolkodtam ezelőtt.

- Igen, most, erre reflektáltál például a protézisekben, amit akkor mondasz, hogy abban is volt egy ilyen Covid utáni...

- A srác megemlítette a cikkbe, és annyira örültem neki, mert nekem csak tudat alatt voltak ezek szerintem meg, és amikor leírta, akkor totál egybecsengett ezzel, ami végül is lett, meg nagyon jókat írt bele, amiket én nem is tudtam volna elmondani. És ez nagyon furcsa, igen. És azóta nem tudok ilyen állapotot elérni, soha nem sikerült, hanem...

- Szerintem nem is dolgoztuk fel amúgy.

- ...az biztos, hogy én nem dolgoztam fel, hogy én se. Anyukám az biztos, hogy nem dolgozta fel. Utána pánikbeteg lett, és azt hittük, hogy ez a Covid még. De nem. Vagy nem.

- Szerintem nagyon sokaknál arra húzták föl, hogy mivel ők betegek voltak, biztos a betegség, de én szerintem olyan mentális gapek maradtak. Imádtam a maszkot, mert nem fáj semmi sem annyira benne. És én nem is bántam, úgy mehettem a metróra, hogy nem tudom, adott valamit, csak piros az arcom, nem kell azon feszülnöm, hogy piros.

- Például nekem az nagy élmény, hogy a fogaim kiállnak, és abban nevettem nagyon hangosan, az mindig el takarta a számát.

- Nekem utána volt nagyon fura, amikor először le kellett venni. Nem tetszett. Meztelenül éreztem magamat utána. Erre is nagyon furcsa, hogy engem ez olyan állapotba hozott, amiből én jót tudtam kihozni. Hogy ez nagyon visszagondolva, én nem is értem. Mert én amúgy sokan mondják, főleg a szaktársaim, hogy mindig úgy nézek ki kívülről, mint akinek minden mederben van, de belülről meg ugye soha nem érzem azt, hanem azt érzem, hogy a

kétszázötven dolog a felénél van mindig, és akkor hopp, ezt a kettőt még megcsinálom, amíg van erőm, de utána alszok két órát. Szóval a könyveket is úgy csináltam meg, hogy két óra rajz, és akkor két óra alvás, mert hogy egy idő után így lekapcsolt, és csak bámultam a napot, és nem csináltam semmit. Teljes bénulás volt. Nem tudtam megcsinálni, amit amúgy szeretnék megcsinálni, valahol belül szeretnék, mert akkor már annyira rámegy.

- Muszáj kényszerpihenőket tartani.

- Úgy éreztem, hogy nem bírok tovább ébren maradni, nem is a fáradtság miatt, hanem hogy nem bírok gondolkodni.

- És a többi, kortársak, hogy mondják, kollégák, várjál, tehát hogy a szaktársak... azt mondták, hogy hiszen neked minden tökre jó mederben van, úgyis ötöst kapsz a végén. Tehát ők ilyen lazának gondolnak....

- És ők hatással vannak a te munkádra, attitűdödre?

- Senki nem befolyásolja, hogy na, neki ez a projektje, de jó. Nem, az a baj, hogy az egyik fülemben be a másikon ki, és a tanárok is, amint kimennek a szobából, miután megdicsérték, így elmúlik.

- Ja, hogy így kész. Igen, ez mint ahogy megnyerted.

- Igen, azt nem tudom így tudatosítani magamban hogy megtörtént, és hogy amit mondtak, az igaz, vagy hogy nem hiába mondták, vagy nem tudom, tehát folyamatosan utána be kell bizonyítanom megint.

- Aha. Szerinted a szakmátok az stresszesebb, mint egy. Tudom, hogy nehéz összehasonlítani és nem is az a célom, hogy most párhuzamot vonjak, de hogy alapvetően te ezt szorongatóbbnak, stresszesebbnek érzed, így művészként az életedet, hogy ahogyan.

- Igen.

- és hogy miér?.

- Én dolgoztam gyárban egy évig, meg utána is dolgoztam gyárban, meg dolgoztam a New Yorker-ben segítőként, és anyukám is abban a gyárban dolgozik, és anyukám férje is abban, és az öcsém is abban a gyárban dolgozik. Igen, az öcsém már nem bírta, azt mondta, hogy inkább tanulok rá. és én úgy emlékszem az egy évre, hogy semmire nem emlékszem belőle, mert annyira elfárasztott a gyári munka. Nem a gyári munka, nem a munka, azzal nem volt semmi gond. Itt nem volt nehéz munka, könnyű volt, de az a fehérségben az a letisztult, becsekkolás mindig, meg ellenőrzés, sok fehér ember, mindenki fehér, és minden zaj folyamatosan, míg zaj, és ugyanazt csinálod, ugye folyamatosan.

- Monoton.

- Én még annyira nem is csináltam ugyanazt, mert mások igen, és utána nem tudtam semmit csinálni, csakis pihenni. Viszont a stressz ott abból jött, hogy tudom, hogy ennél jobb vagyok, tehát hogy nem fogadtam el a helyzetet, hogy én akkor most innentől ebben a gyárban fogok dolgozni az életem végéig, mint ahogy mondjuk anya nyilván így látja.

- Például azt mondod, hogy az is ugyanolyan, hogy a tervező szakma...

- Viszont én sokkal nagyon durván rosszabbul élem meg a tervező szakmát lelkileg.

- Igen, tehát én arra gondolok, hogy...azért az egyikbe van egy stabilitás, hogy bemész reggel, este kijössz, és bármennyire monoton, a másokban nincs meg ez, amit két órát alszok, két órát dolgozol.

- Erre vonatkozott igazából ez a kis feltételezésem, hogy lehet stresszesebb, vagy lehet szorongatóbb egy művészeknek a munka. Mennyire olvad össze neked, a magánélet, magánéleti kihívások és a szakmabeli?

- Szerintem teljesen. És itt is van a probléma, hogy a kritikát, ha kapok, akkor azt úgy veszem, rögtön, hogy így megtámadtak és meg akarnak ölni. És mondják, hogy mondhatok építő kritikát és már sírok. Szóval, hogy persze, mert olyannyira egybefűződött az én belső motivációm arra, hogy ezt csináljam, mert csak ezt tudom csinálni azzal, hogy akkor az a produktum az én vagyok.

- A kreativitáshoz, hogy szükséged van-e, hogy van egy munka, mondjuk egy tervezés, egy könyvtervezés, illusztráció. És azon te dolgozol, szükséged van-e emellett adott esetben olyan szabad szabályok nélküli időre, amikor te igazából azért alkotsz, merthogy have fun.

- Az nagyon régen volt, hogy én olyat csináltam, amit szerettem volna. Nagyon-nagyon régen volt, nincs időm. Nem, semmi kedvem nincs hozzá, még ha egy ötlet is benne van, annyi ideig jut el, hogy leírom egy papírra. És soha nem lesz belőle semmi, pedig sok ötletem van, meg így mindenfélét kipróbálnék egyébként, de néha azt mondom, hogy nem akarom. Inkább nem akarok grafikával foglalkozni tovább. Nem.

- Szerinted ez miből fakadhat, hogy mindenki eljut, vagy akikkel beszéltem, hogy ha van is ötlete, egyszerűen nem jut el a realizációig, hogy ez vajon miből jön, hogy az időhiány vagy.

- Nem. Szerintem nem az időhiány. Nyilván benne van az is, mert egy csomó mindent csinál mindenki egy nap, de az csak egy faktor szerintem. Énnekem semmi belső motivációm nincs arra, hogy leüljek és jól érezzem magam, miközben rajzolok. Nem történik meg. Amikor jól szoktam érezni magam, történt egy olyan a MOME-n, amikor csak csináltunk, a rajzórán.

Igen, a rajzórán, a test és tér ábrázolásnak hívták. Azt hiszem, felvettem egy félévben, és ott

csak egymást rajzoltuk egész órán. És ugye időre, megszokott. Most csak három percig. Igen, egymás. Ugye elindultunk szépen a portrétól, a teljes alakig építészetet, a MOME-t rajzoltuk, és ki az utcára a tömeg. Szóval így felépítette az órát az órartartó, és hát az nagyon jó volt.

- Szerinted jók az órák, vagy te élvezed, és tanórákat kapsz, tanulsz, megéri bemenni?

- Én mindig be szoktam menni. Sokszor annyira nem éri meg. Szerintem egy kicsit olyan mindig olyan szétesett az egész, nem olyan fókuszált, viszont eddig azért elég jó órákat sikerült összeszednem, mindig nagyon megnéztem, meg frissítettem mindig, de az örült, az első, aki oda bemegy, és annyira még nem csalódtam egyébként. Viszont az előző félévben jártam a Bárczi Gusztáv gyógypedagógiai karra, fogyatékoság tudomány órára, és az nagyon jó volt. Az egy nagyon fókuszált óra volt, és minden.

- Minden.

- Igen, a diplomához.

- Tehát nem a MOME adott lehetőséget?

- Nem, megkerestem őket.

- Tehát hogyha van egy projekt, akkor ők azt biztosítják, segítenek.

- Igen. Nekem a XY mondta még a mi karunkon, mert neki a fia, ha jól tudom, ő tolószékből él, és ő is az ő projektje is, amikor diplomázott itt, akkor a beszédzavarokkal kapcsolatos applikációt csinált, amit a fián tesztelt le gyakorlatilag. És ő az, aki be akar most hozni a tervezőgrafikára disability design alapokat, és a fogyatékoság tudomány óra ott, illetve az emberek, akik ott vannak, azok nagyon jó tudományos alapot nyújtanak ehhez szerintem.

- Meg amit mondtál, hogy egy kis szelete ez az egész. Tehát, hogy össze kell dolgozni, együtt kell dolgozni, és nem elszigetelten mi vagyunk a dizájnerek, és ezt meg azt.

- Nem. És ebbe bele is fáradtam a sok könyv, meg az izé, meg egyszerűen nem tudtam feldolgozni, mint önmagam. Hihetetlen mértékű, egy egész tudományágat. Annyira szétesett a kezeim között a dolog.

- De közben nektek szükségetek van ezek szerint egy tartalmi, egy koncepcióra és egy esztétikai kivitelezésre, egy vizualizációra. És mind a kettőhöz kaptok táptalajt. Tehát, hogy van elméleti órák? Meg volt elméleti órák?

- Hát akart lenni, ebben biztos nem leszek népszerű, vagy nem tudom, de az X tartott vizuális kutatás név alatt órákat, ami engem a földre döngölt minden hétfőn, és annak örülök, hogy ő már nem fog nekem tanítani semmit az utolsó félévben, és semmi közöm nem lesz hozzá.

- Nem ismerem egyébként.

- Tegnap, amikor találkoztam az Orosz Rebekával, aki szintén nagyon ügyes tipográfus.

Szaktársam volt Sopronban is, szóval nagyon régóta ismerem a kezdetektől, és amennyire szépen, gyönyörűen összerakta, amit most ő csinál, ő mondta, hogy csak ne a XY-t. mondta nekem, mert szóval, hogy ő úgy tipikusan úgy veszi így a diákokat, hogy inkább be se menj, mert úgylis meg fogsz bukni.

- Na, ezek a mentalitások, ehhez is kapcsolódik, hogy ha azt mondd, hogy egyik füleden be, a másikon ki sokszor mondjuk, hogy nem befolyásolnak a szaktársainak a munkái, de volt olyan személy, aki pozitív vagy negatív értelemben befolyásolta, egy meghatározó személy, lehet tanár is akár.

- Szakmailag negatív, igen. Hát X úgy érzem, hogy nem adott hozzá semmit a szorongáson kívül semmit. Semmit, tényleg nagyon rosszul éreztem magamat mindig. És tudtam egyébként. Lehet, hogy beképzelem, de éreztem, hogy egy picit lenéz, meg mondjuk most zsúri a Könyvtervezési... Mindegy, szóval. Az a lényeg. Hát ő egy izé, ő egy nagyon törtető, hihetetlenül merev nő, egy ilyen idősebb, meghatározó alakja a tervezőgrafikának.

- Csak ezek az emberek éppen azért, hogyha meghatározó alakjai egy-egy ilyen szcénának, akkor miért azt képviselik, mint amikor egy nő vezető pozícióba jut, és sokszor eltűnik az lenni, aki volt. Az alázatot én például mindennél fontosabbnak tartom. És ezeknek az embereknek azért az erős mondat, hogy a szorongáson kívül nem adott mást, és én is tapasztaltam ilyet. Nyilván nem vele kapcsolatban, másik tanárral, de hogy ők akkor miért vannak a szakon. Tehát nekik ez miért jó? Ők vajon azt gondolják, hogy ezt jól csinálják? Akkor visszajelzéseket kéne adni, és például amit mondtál, hogy külföldön, ahogy működnek a dolgok, tuti, hogy ott már írtak volna, nem tudom, mondjuk a diákok egy petíciót.

- Ti lehet, nem tudjátok, hogy lehet, nem ment ez a tervezőgrafika szakon kívülre, de amikor én bekerültem, és az első félévünk volt a X, és Y vezette, és nagyon-nagyon rossz volt. Mert nem is azért, mert nem jó a téma. A témával soha nincs gond, abból mindig lehet jót kihozni. De az a légkör, ami uralkodott a teremben, hogy így tényleg késsel lehetett vágni a levegőt és szikrázott. És volt, aki ugye el is ment, többen is szerintem abbahagyták, és az a kipakolás, az úgy nézett ki, hogy többen is sírtunk. Bizonyos helyeken volt olyan, hogy a tanteremben sokszor egyre többen sírtunk, de nem is volt konkrét oka neki, hanem annyira nagy feszültség volt. Hatalmas feszültség volt, és a végén, amikor utánajártunk ennek egyébként, hogy ez miért lehet, és meg is tudtuk azért, mert az Y-ra eleve akkora nyomás volt helyezve, hogy ő azt nem tudta menedzselni magában, és azt a hatalmas zizegést és izét, azt ránc rakta. Tehát, hogy ez teljesen szavak nélkül is működött, ez az átrakása, olyan ruhát rakott ránc, ami nem a miénk, vagy nem tudom. És utána megbocsátottam ezt a helyzetet, mert akkor rögtön bekattant, hogy aha, akkor minden érthető, viszont ezt fel kellett dolgozni. Szerintem nagyon

sokunknak. Utána passzíváltattak nagyon sokan, meg minden.

- Ezt melyik évben volt ez a kipak?

- Hú, nem tudom. Az évek nekem összefolynak. Fogalmam sincs.

- De ez a nyomásérzés, ezt ahogy leírtad, ez egy olyan gátló tényezője tud lenni szerintem mondjuk a kreativitás kibontakozásának, mert csak ezt érzed, és ez a nyomás alatt alkotni, vagy beszélni, vagy létezni...lehetetlen.

- Hát engem nagyon-nagyon megviseltem. A végén mondta is már az Y, hogy inkább otthon sírjak.

-Egy záró kérdésem van, egy összetett záró kérdésem, amire abszolút szubjektív választ várok, és nincs semmi elvárás, sőt, te még egy pluszt is kapsz, ezt másoktól nem kérdeztem, hogy hogyan írnád körül, vagy definiálnád, ha egyáltalán lehet, és akkor elsőként a szorongást?

- Én mindig úgy szoktam mondani másoknak ezt, hogy olyan mint a folyamatos vigyáz állás. Mint hogyha be lennék állítva a sarokba, meg lennék büntetve. Mindig ilyen gyerek önmagamot látom egyébként. Tehát nekem, ha azt mondanák, hogy mikor volt olyan állapot, amikor ez nem volt jelen, a szorongás, akkor nem tudnék mondani semmit, mert nekem kiskoromtól fogva ez problémám volt, csak később kerültem be a pszichiátriára. Szerintem 14 évesen is később volt már úgy érzem, hogy előbb, ha előbb elkezdjük okolni, nem ez a helyzet lenne szerintem, és folyamatos vigyázva állásra, mintha mindig vigyázban kéne lennem, mert bárhonnán jöhet folyamatosan a tigris, vagy valami rám ugorhat bármikor. Bármikor történhet valami nagyon-nagyon rossz. Olyan, amire soha nem gondoltam, pedig amúgy az összesre gondolok. Tehát, hogyha folyamatosan minden egyes rossz dologra gondolok, ami megtörténhet, de biztos, hogy annál is rosszabb dolog fog történni. Szóval ezt úgy hívják elvileg, hogy generalizált szorongás, ami nekem van. És ez egy folyamatos, ilyen kis pörgő dolog, ami az egyik gondolat átugrik a másikra, aztán mivel nekem kényszerbetegségem is van, és szerintem már nem tudom elválasztani, hogy hol ér véget a depresszió, a szorongás, a kényszerbetegség, és ezek a tünetegyletek így egyben megjelennek rajtam, de én mindig úgy érzem, hogy a vigyáz állás, meg sokszor nagyon büntudatom van egyébként szorongás közben, hogy valami rosszat csinálok. Nagyon félek attól, hogy megbántok más embereket, félek más emberektől, ez is. Pedig nincsen, hogy mondjam, nincs gond azzal, hogy beszéljek más emberekkel, vagy barátkozzak, vagy egy közösségbe beilleszkedjek, vagy alkalmazkodjak bármihez, én abban szerintem elég jó vagyok, de az is például szerintem az is kábé a szorongásokból adódóan, hogy annyira figyelek arra, hogy minden oké legyen.

- Igen.

- És nem tudom, ez szinte kiszabadulhatatlan körforgásnak érzem legtöbbször. Az egyetlen dolog, amit eddig el tudtam érni ebben a vigyázzállásban, hogy még mindig folyamatosan fáj a hátam kiskorom óta. Miért fáj a hátam? Nem csinállok semmit, a tartásom a szar elve, ugye, de ezért? És így, azért, mert folyamatosan a nyakamba behúzom a vállam. És egyszer mondta a terapeutám, aki utána elküldött, mert nem tudott rajtam segíteni, hogy toljam le a vállamat, és akkor nem fog fájni a hátam is. És azóta mindig figyelek erre, és ez az egyetlen dolog, amit meg tudtam tanulni évek óta, hogy ne csináljam ezt.

- De segít ez a jó, hogy néha saját magamat is kell figyelmeztetnem.

- Mintegy védekező mechanizmus.

- Igen.

- Annyira durva volt, hogy ezt valaki mondta, és Úristen, fizikálisan, ahogyan viselkedem, ahogyan befeszítem az izmaimat. Ugye a relaxációs gyakorlatok például azok pont ezekre hatnak, hogy tudjuk a különbséget közöttük, hogy mikor feszül az izmunk és mikor ernyed el, hogy amikor utána helyzetben vagyok a való világban, észre tudjam venni, hogy mikor veszítem be magamnak az örült. Szóval a szorongás az ilyen. Az ilyen kővé válik a testem.

- Körülbelül.

- Ezzel szemben a kreativitás. Tehát, hogy mi a kreativitás, és az, hogy egy kreatív személy, ha létezik szerinted ilyen, neki mik a jellemzői. És lehet általánosítani, lehet magadból is kiindulni?

- Szerintem azt, hogy a kudarcot nem úgy fogja fel, ahogy én.

- Érdekes mondat.

- Igen. Tehát, hogy a kudarcot azt egy szinte ugyanolyan szintre tudja emelni, mint egy pozitív visszajelzést. És mind a kettőből ugyanannyi tanulságot tud levonni. Tudatosan.

- Ühüm. És a kreativitás?

- Szerintem az, amikor nem félünk. Mert azt folyamatosan érzem. És akkor elkönyvelem, hogy akkor igen, itt a vége a karriernek, meghalt a kreativitás bennem.

- Várjál, ne ez legyen a zárszó. Szóval, mikor nem félünk...Köszönöm szépen a beszélgetést.