

# KIÉGÉS HELYETT TUDATOS PIHENÉS NEMZETKÖZI MŰTEREM A MOSODÁBAN

## STRESSZ ÉS REMÉNYTELENSÉGÉRZÉS

■ A kiégési (burnout) szindrómát 1974-ben írták le először. Lényege, hogy krónikus megterhelés és tartós stressz hatására érzelmi és fizikális kimerülés keletkezik, reménytelenségérzéssel, minden tekintetben (önmaga, mások, munka, társadalom) negatív attitűddel. A terápia egyik módja, a tudatos pihenés, melyet talán nyáron jobban van mód gyakorolni. Bár sejtethetően pont azok nem teszik, nem tehetik ezt, akinek a legnagyobb szüksége lenne minderre. Mindenesetre a mentálhigiénés intézet munkatársai megtették a magukét, amikor figyelemfelhívó programot szerveztek a témáról.

– B. K. –

– A kiégést először nem magunkon vesszük észre, hanem a kollégáinkon – indította humoral az előadását Zaleczky Elza mentálhigiénés szakember. – A betegség elnevezését, „burnout”, a fémiparból vették, amikor ugyanis a vas elfárad, rideg lesz, törékeny, nem lesz teherbírási, eltörik vagy elszakad. Az ember is így járhat, de nem mindenki. Mitől függ tehát a kiégés létrejötte? A fő ok, hogy valamiből plusz vagy hiány van az adott ember esetében. Plusz lehet például a sok stressz, az érzelmi megterhelés, problémás kliensekkel való foglalkozás, megterhelő munkahelyi keretfeltétel, sok adminisztráció. Hiány lehet képzettségéből, képességéből, lehetőségéből, szabadidőből, változatosságából, munkatársi összhangból, szakmai és személyes elismerésből, időkeretből, saját motiváció felmeréséből (ez utóbbi már eleve nem megfelelő pályaválasztást okoz). Mindenkinek az életében előfordulhatnak súlyos stresszes helyzetek, de ez alkalmankénti. Míg a kiégés hosszabb ideig tartó folyamat, testi-lelki tünetekkel – részletezte az előadó. – Jellemző a fáradtság, melyen plusz alvás sem segít, krónikus fejfájás, nyak- és válltáji panaszok, reménytelenségérzés, étkezési szokások megváltozása, feszültség, negatív beállítódás általánosságban mindennel szemben, humorérzés elvesztése, rugalmatlanság, empátiás kapacitás kimerülése.

Ezután a szindróma lefolyási szakaszait is megismerhették az érdeklődők.

– Kezdetben a bizonyítási akarából bizonyítási kényszer lesz. Majd a fokozott erőfeszítések miatt nő a fáradtság, csökken az eredményesség. A következő szakaszban eltűnnek az érzelmek, haza viszi a munkát, nincs más az életében, mint a hivatalos elfoglaltságok, ez az egyetlen időöltési forma. A sze-

lyes igényeket elfojtja, alvashiánnyal küzd, a teste kezd kimerülni. Megváltozik az értékrend, mivel lemond a saját igényeiről, deformálódik az ítéletképesége. Elveszíti a

kapcsolatait, egyedülre itéli magát. Tagadja a problémákat, a teljesítménykényszeren kívül minden megszűnik, a feladatvégzésre fixálódik, gondolkodása beszűkül, intoleranciája nő, a baráti beszélgetésekre nincs igénye, azt nyomasztó teherként éli meg. Megváltozik a magatartás, külső véleményét nem hallgat meg, mindent kritikának vesz, megjelennek új szenvedélyek (többségében függőségek), elvesznek korábbi vágyak (szexuális érdeklődés). Visszahúzódnak, megjelenhet a totális kiszállás vágya.

## B-VITAMIN NAPOK

### 20-FÉLE SÖR ÉS KONCERTEK A DÍSZ TÉREN

■ Folytatódnak a nyári szórakoztató programok a belvárosban. Július 13–19. között ismét megrendezésre kerül a B-vitamin Napok rendezvénysorozat, a Kvartélyház pedig augusztus végéig várja a színházbarátokat. A részletekről Balaicz Zoltán polgármester és Tompa Gábor, a Kvartélyház Kft. ügyvezetője tartott sajtótájékoztatót a városházán.

– pet –

A polgármester elmondta: egész évben sok kulturális és szórakoztató program várja a zalaegerszegieket, köszönhetően többek között a város rendezett tanácsú várossá válásának 130. évfordulója miatt. Néhány hete ért véget az Egerszeg Fesztivál, a Dísz tér pedig ismét benépesül egy hétre. A fesztiválsátor újra felállításra került, ahol hétfőtől péntekig 20-féle sört kóstolhatnak a betérők, esténként pedig koncertekkel várják a közönséget. Balaicz Zoltán hozzátette: a B-vitamin Napok első sorban nem a nagy produkciók, és nagykoncertek fesztiválja, inkább baráti társaságokat, kisebb közösségeket várnak a Dísz térre néhány hangulatos estére.

Tompa Gábor a programokkal kapcsolatban elmondta: hét zenekar lép majd fel a színpadon. Lesznek helyi és országosan ismert előadók is. Ez utóbbiak közül kiemelte a kedd este fellépő Margaret Island együttest, mely egyre népszerűbb az MR2 rádió hallgatói körében. De színpadra lép a Lobo Latino, a Babel, a Retróleum zenekar, a Czemende, a Varnyú Country és a Fekete Lakkcipők is.

Ami a Kvartélyház előadásait illeti: kilencedik évadát kezdi meg július 16-án a szabadtéri színház. Idén egy felújított (A kaktusz virága) és egy új (Komámasszony, hol a stukker) előadást láthat a közönség. Ez utóbbi darab – melyet Görgey Gábor vígjátékából Tompa Gábor Kornél állít színpadra – érdekessége, hogy harminc évvel ezelőtt már játszotta a Hevesi Sándor Színház Fráter András rendezésében. A társulat egyik oszlopos tagja, György János színművész akkor is játszott a darabban, és a mostani előadásnak is az egyik főszereplője lesz. Ráadásul ugyanazt a szerepet játssza, mint egykoron. A próbák már folynak, és a rendező szerint egy nagyon jó, szatírikus tanmesét, ha úgy tetszik, vezetésméleti vígjátékot láthat majd a közönség július 30-tól, összesen kilenc alkalommal.

A sajtótájékoztatót elhangzott: a Kvartélyház Nyár első programozata, a Manna Produkcióval közösen szervezett III. ZA-KO, vagyis Zalaegerszegi Kortárs Művészeti Fesztivál sikeresen zárult. Örülnek, hogy a zalaegerszegi közönség nyitott és befogadó a független fővárosi társulatok előadásaira.



(Folytatás az 1. oldalról.)

Az első zalaegerszegi csoport is ennek szellemében dolgozik.

Ottjártunkkor a művészek már meg is érkeztek. A stúdióba Amerikából, Braziliából, Írországból és Kanadából jött egy-egy alkotó: Carrie Fucile (USA) multimédia-művész, Heidi Friesen (CA) alkalmazott grafikus és textilművész, Lidia Malynowskyj (BR) szobrász és Victoria Callinan (IE) grafikus az első napokban a várossal ismerkedett. Bár, mint mondták, ebben némileg akadályozta őket a 35–40 fokos hőség, ami főleg a kanadai és az írországi alkotónak volt szokatlan. A művészek az első pár napban a több hetes munkafolyamat terveit készítették el, illetve inspirációkat gyűjtöttek. Kész koncepcióval Carrie Fucile érkezett, aki egy sajátos szerkezet segítségével, különböző madárhangok felhasználásával; egy multimédiás performansz mutat majd be. Nemcsak a madarak hangját tudja egymásra játszani, hanem egy mikrofon segítségével a saját hangját is hozzáteszi az alkotáshoz, ami egy ponton túl már-már elektronikus zenére emlékeztet. Érdeklődésünkre elmondta: a madarak nyelve, valamint az emberi beszéd, illetve hang keveredése érdekli.

A négyfős csoportban ketten is textillel szeretnének foglalkozni az itt eltöltött idő alatt. Heidi Friesen és Victoria Callinan is nagyon érdeklik a helyi textilművészethez, kézimunkákhoz kötődő hagyományok. A kanadai alkotót inkább a természetben fellelhető minták inspirálják. Mint azt meg is jegyezte: nagyon tetszik neki, hogy a városban sok a fa és a zöldfelület. Az írországi művész pedig szívesen megismerkedne a tradicionális magyar vagy zalai himnuszokkal, már el is kezdte tanulmányozni a jellegzetes magyar motívumokat, illetve azt összevetni majd az ír hagyományokkal.

Lidia Malynowskyj szobrászművész pedig szintén az ember és a természet, illetve a természeti jelenségek „lelkületében” keres majd kapcsolódási pontokat készülő művéhez.

Pál Katja szerint a stúdió szellemiségében nem lesznek nagy változások a költözés miatt. Vi-

szont ezentúl Lendva helyett Zalaegerszeg ad majd inspiráló közegget a művészeknek, akik a város hangulatának egy-egy számukra izgalmas elemét be is építik majd munkáikba. A stúdióvezető az eddigiekhez hasonlóan az alkotótábor szerelné nyitottá tenni. A képzőművészet kedvelőinek a turnusok elején és végén mindig lesz lehetőségük műhelylátogatásra, annál is inkább, mert az itt dolgozó alkotóművészek előadásokat is tartanak majd. A táborok végén pedig kiállításokkal készülnek.

A stúdióvezető elmondta: a műterem gyors kialakításában nagy segítséget kapott Tóth Norbert képzőművésztől és a ZAZEE Egyesület tagjaitól is. Reméli, hogy ez a független kísérleti projekt sikeres lesz Zalaegerszegen, hiszen pezsgést hozhat a helyi képzőművészeti életbe, és bekapcsolhatja a várost a művészeti rezidenciaprogramok nemzetközi hálózatába.

**XVI. Egerszegi Búcsú**  
2015. július 19. 10–20 óráig  
a Göcseji Falumúzeumban!

## DERŰS SZÍNEK, SZOMORKÁS TARTALOM

### SZEKERES EMIL KIÁLLÍTÁSA A MÚZEUMBAN

■ Lényegre koncentráló, színes, mégis szomorkás; sajátos szürreális világ látható Szekeres Emil festőművész képein. A Nagykanizsán élő alkotó tavaly ünnepelte 80. születésnapját, most afféle jubileumi tárlata nyílt a Göcseji Múzeum időszakos kiállítótermében. Bár, mint elhangzott: nem életmű-kiállítás ez, de mégis megcsillantja élete főbb állomásait.

– pet –

Balogh László, a nagykanizsai önkormányzat humán bizottságának elnöke a festőművészt köszöntve elmondta: Szekeres Emil

világítótoronyként ragyogja be Zala megyét, ahol immár negyven éve él. Nála a festék színné válik, a figurái nem csorbulnak: madarak, fák, virágok és ember-szerű lények jelennek meg előt-



tünk. Am úgy, mintha egy álmot, egy szürreális világot szemlél-nénk.

A tárlatot megnyitó dr. Kostyál László művészettörténész szerint a konstruktivizmus és a szürrealizmus formáiból eredeztethető Szekeres művésze. Ez a szürrealizmus azonban már levedlette magáról a megbotránkoztatást és a politikai tartalmakat, sokkal inkább egy álomszerű, szubjektív világot képvisel. Az alkotó művészetének egyik lényege és nagysága abban

rejlik, hogy finom, érzékeny, derűs színekkel kevésbé derűs, sőt sokszor szomorú tartalmakat juttat kifejezésre. Jóval, széppel érzékelteni a rosszat pedig rendkívüli képességre vall.

A művészettörténész szerint

Szekeres képi világának másik fontos jellemzői a két-, illetve háromdimenziós formák megjelenése. Ez a háromdimenziós tér hasonlít a mi világunkhoz valamelyest, ám a motívumok egy része lebeg, mintha nem vennének tudomást erről a harmadik dimenzióról. A festőművész saját belső történéseit festi képeire, ám az alkotásokat nézve önmagunkat is felismerhetjük.

A tárlat augusztus 23-ig látogatható.

TISZTELGÉS A SZERZŐK ELŐTT

# ISTVÁN, A KIRÁLY

SZÖRÉNYI LEVENTE BRÓDY JÁNOS

BOLBIZSÁR MIKLÓS: EZREDFORDULÓ CÍMŰ DRÁMAJA ALAPJÁN  
A TELJES MŰ ELŐZENEKAROS KONCERTSZÍNHÁZ VÁLTOZATA

**2015. NOVEMBER 14.**

**ZALAEGRSZEG - VÁROSI SPORTCSARNOK**

A FŐBB SZEREPEKBE  
SZÖRÉNYI LEVENTE, BRÓDY JÁNOS, VARGA MIKLÓS, DEÁK BILL GYULA  
NAGY FERŐ, FEKE PÁL, KERESZTES ILDIKÓ, DANICS BÓRA, RADICS GIGI  
SERBÁN ATTILA, KOCSIS TIBOR  
RENDEZŐ NOVÁK PÉTER

WWW.ZIKKURAT.HU WWW.KULTURALOM.HU