

Makovecz program beszámoló

Ha a budapesti, egy hónapos Makovecz programra gondolok (2025.03.14. – 2025.04.14.), összességében azt mondhatom: egyedi, emberi fejlődést segítő időszak volt. Olyan tapasztalatokat, érzéseket és élményeket adott, amelyek őszinték, hitelesek voltak – és amelyekre végre valóban szükségem volt. Egyfajta utolsó mentsvárként tekintettem erre az útra, hiszen már régóta vágytam egy olyan lehetőségre, ahol egyszerre fejlődhetek szakmailag, gazdagodhatok emberileg, miközben lelkileg is feltöltődöm. Pontosan ez történt.

Ez az egy hónap nem csupán a város szépségének felfedezéséről szólt, hanem sokkal többről: önmagam újramegtalálásáról, illetve egy olyan belső útról, amely visszahozta az életkedvem. Céлом volt, minél több új embert megismerni, és rajtuk keresztül friss energiákat megtapasztalni. A program rugalmasságának köszönhetően lehetőségem volt saját igényeim szerint alakítani a napjaimat. Bár rövidnek tűnt ez az időszak, mégis tartalmasan telt. Eseményről eseményre jártam, sokféle élmény közül választhattam.

Budapest tele van inspiráló hangulatokkal, közösségekkel, programokkal és olyan életérzésekkel, amelyek között mindenki megtalálhatja a saját világához illőt, bármilyen személyiséggel is rendelkezzen. Rengeteget sétáltam a városban. Számomra ez egyfajta aktív meditáció, kikapcsolódás, amely még inkább kiteljesedik a közben hallgatott zenékkal. Ilyenkor érzem igazán, hogy összhangban vagyok önmagammal és a gondolataimmal. Ekkor tudom a legmélyebben megélni a környezetem és világunk atmoszféráját, ugyanakkor lehetőségem nyílik elmerülni az apró részletekben. Ilyenkor érzem magam a legszabadabbnak, elszakadva a személyes problémáimtól. Boldog vagyok, hogy ki tudtam szakadni az elmúlt négy hónap folyamatosan lehangoló, monoton mindennapjaiból. Tartottam egy szünetet mindentől és mindenkitől – és erre egy mobilitási program a lehető legjobb megoldás.

Szinte minden napomat események töltötték ki. A sokféle program közül például részt vettem pszichológiai témájú előadásokon, valamint irodalmi esteken – próza- és versfelolvasásokon –, ahol nemcsak hallgatóként, hanem aktív résztvevőként is jelen voltam. Megoszthattam saját gondolataimat, világlátásomat, sőt, a lelkem egy darabját is átadhattam a közönségnek. Kiemelkedő élményt jelentettek számomra a szociális estek, különösen a heti rendszerességgel megrendezett társasjátékos alkalmak, ahol kötetlen, mégis tartalmas formában tudtam új barátságokat kötni. Olyan emberekkel találkoztam, akikkel az egész hónap során egyre több közös programon vehettünk részt. Ezek a kapcsolatok máig élnek, és különleges értéküket megőriztem a szívemben és az emlékeimben. Az egyik legemlékezetesebb program egy nemzetközi szociális est volt, ahol különféle kultúrákból és országokból érkező emberekkel ismerkedhettem meg. Bármelyik asztalhoz leülve izgalmas beszélgetésekbe csöppenhettem, Európán belüli és kívüli résztvevőkkel egyaránt. Ha valaha az európaizmus vagy a multikulturalizmus témája kerül szóba, ezt az estét fogom mindig példaként említeni, mert végre saját bőrömmön tapasztalhattam meg, milyen sokszínű és gazdag a világunk, a mi Európánk. Ráadásul azt is megtapasztaltam, hogy mennyi közös vonás lehet bennünk – még olyan emberekkel is, akik mondjuk Dél-Amerikából érkeztek. Mindemellett sikerült régi

ismeretségeimet is felelevenítenem. Rég nem látott barátokkal találkoztam, újra kapcsolódtunk, és értékes, tartalmas beszélgetéseket folytattunk az életünk alakulásáról.

Szakmai szempontból is rendkívül aktív időszakom volt. Több interjút készítettem olyan szakemberekkel, akik a nemzetközi kapcsolatok és politikai külkapcsolatok területén dolgoznak. Ezek az interjúk fontos alapanyagot szolgáltatnak a mesterszakos disszertációmhoz. Tálás Péterrel, Jójárt Krisztiánnal és Deák György Andrással folytatott beszélgetéseim nemcsak inspiráló gondolatokat hoztak felszínre, hanem megalapozzák a kutatásom fő irányvonalait is.

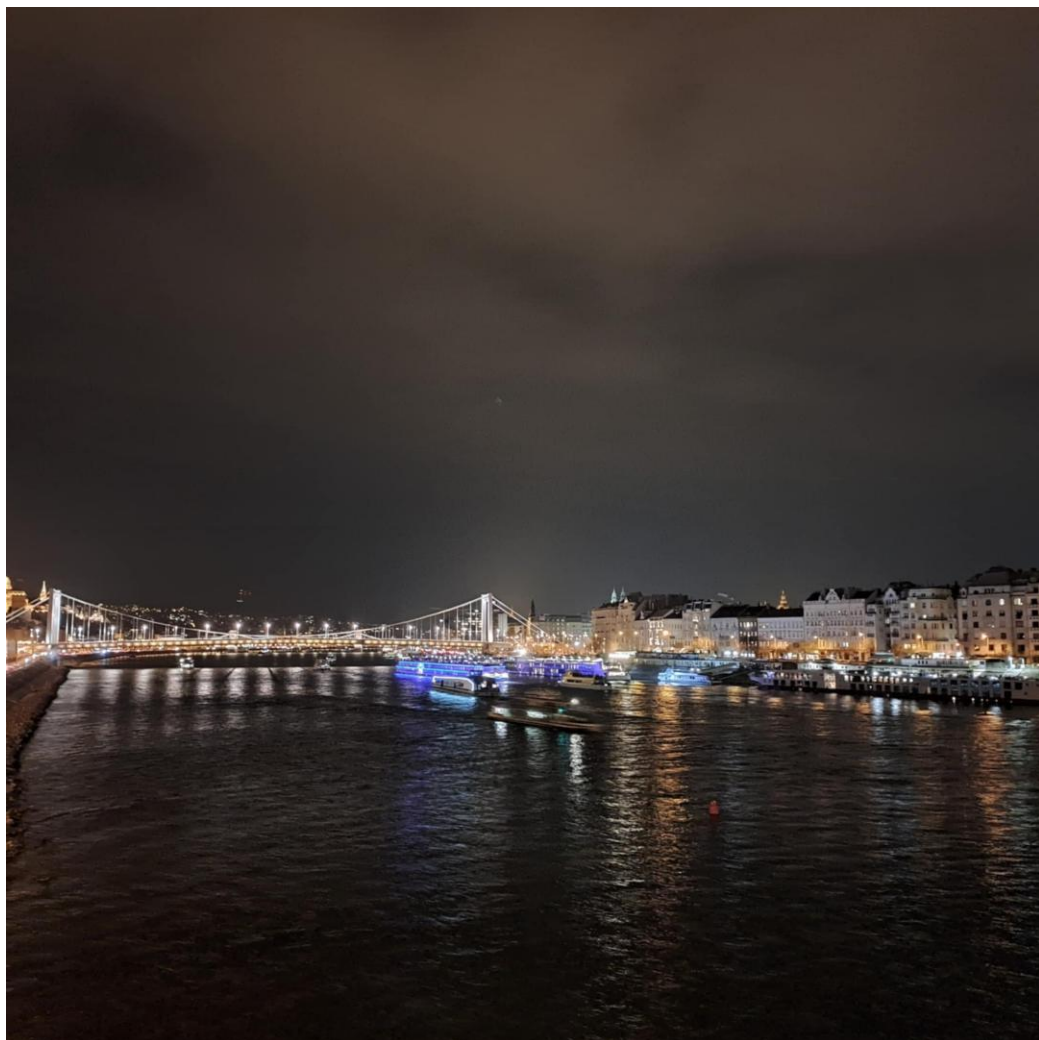
A kulturális élmények sem maradtak el: meglátogattam a József Attila Színház előadása előtt a Magyar Zene Házát, a Magyar Népművészeti Múzeumot, a Szépművészeti Múzeumot (ahol a Munkácsy-kiállításban el tudtam vésni), sőt, még egy igazán különleges helyre, a Pop & Roll Art Toilet Múzeumba is eljutottam, ahol a 8-bites retró művészet találkozott a hétköznapi élet abszurditásával. Vagyis a 8 bit retró kirívó művészete keveredett a WC-zés alapörömével. Külön élményként említeném azt a napot, amikor végre eljutottam az Inga kávézóba, ahol Puzsér Róberttel volt tartva egy előadás. Az esemény központi témája az influenzaszerek eszméje és történeti fejlődése volt. Nem kell mondjam, hogy érdekes gondolatokat hallhattam, illetve új perspektívák kerültek felvázolásra, amelyek bennem is elindítottak egy sor belső monológot.

Összességében elmondhatom, hogy ez a budapesti program nemcsak a tanulásról és fejlődésről szólt, hanem arról is, hogy hogyan találhatunk vissza önmagunkhoz. Nem egyszer próbáltam nem elsírni magam publikus helyen a konstans örömtől és boldogságtól, amik érték engem. Egy olyan hónap volt ez, amelyre mindig emlékezni fogok – mert ott és akkor sok minden lezárult bennem, viszont sok új kezdődött bennem. Végre ÉLEK!

– Keresztes Szabolcs-Roland



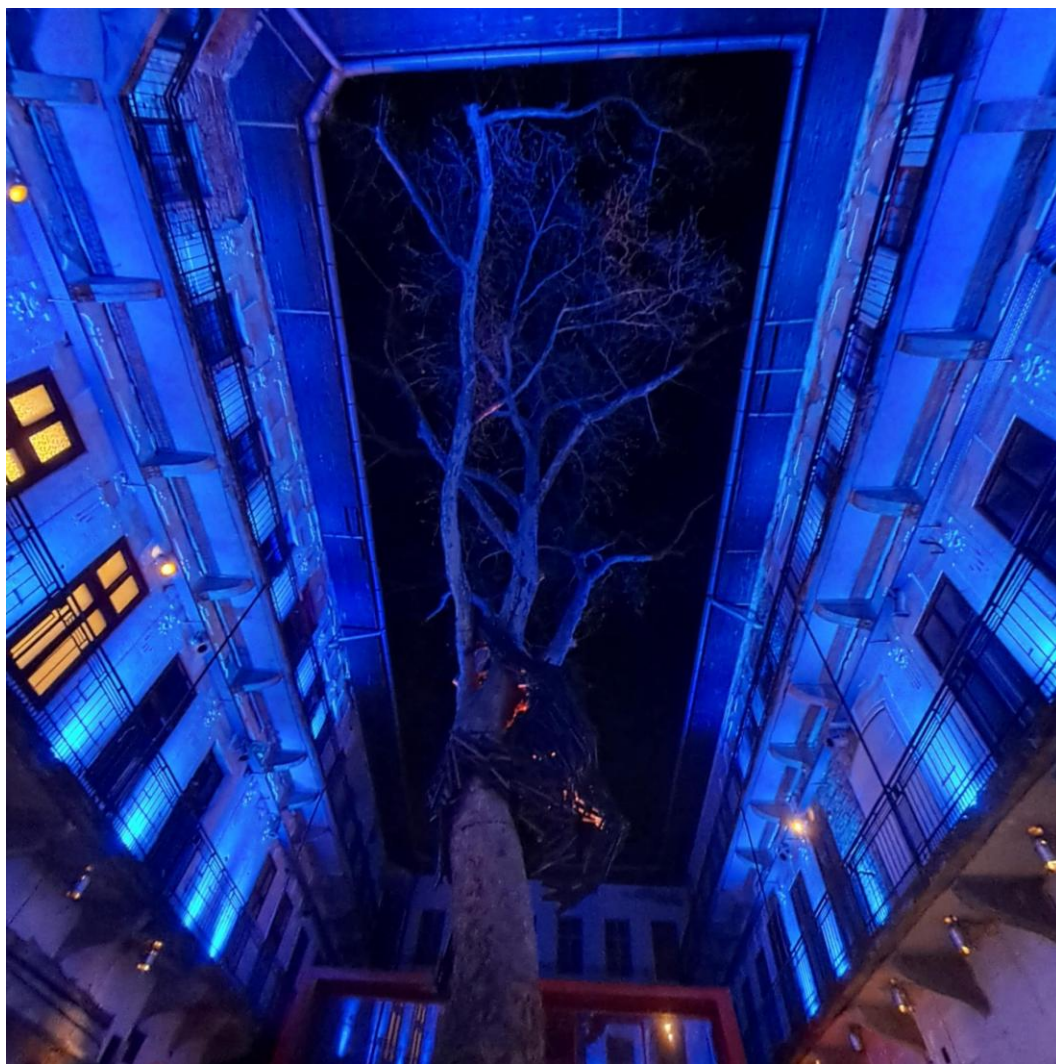
BarHole szociális est



Esti sétálásom egyik pillanata



Puzsér Róbert és az Inga kávézó előadástérme



Bulival tele este egy belvárosi szórakozóhelyen



MTA Humán Tudományok Kutatóháza ahol interjút készítettem



József Attila Színház előadása és beszélgetése a költő életéről



Újabb egész napos sétám a városban



A Pop&Roll Toilet Art Museum



Az ELTE Bölcsészettudományi Kar előadása a helyes interjúkészítésről



Turistáskodás a belvárosban



Hajnali mámoros életkép