



Szívárványország

dr. Miliosz Nikolett rovata



Berecz Ildikó

Julia Roberts főszereplésével készült az Ízek, imák, szerelmek című film: egy asszony története, aki gondol egy merészet, kilép a mindennapok biztonságából, és elindul. Nem egyszerű turista ő: miközben Olaszországban, Indiában és Balin akarja felfedezni az élet apró örömeit, egyben lelki és testi egyensúlyát, azaz önmagát is meg akarja találni.

E havi beszélgetőtársamnak, Berecz Ildikónak az élete is hasonlóan alakult: ő is gondolt egy nagyot, és eddigi életét hátrahagyva Görögországban telepedett le, ahol azóta is arra törekszik, hogy a görög mindennapokat minél teljesebben élje meg. Ki tudja, Ildit hallgatva kicsit talán mi is közelebb kerülhetünk önmagunkhoz!

Hatalmas döntés mindent hátrahagyva egy másik országban új életet kezdeni, s ezen esetek többségét is inkább egy új szerelem vagy egy új munka motiválja. Hogyan érlelődött meg benned a gondolat, hogy nem Magyarország az a hely, ahol élni szeretnél?

Mindig élt bennem a vágy, hogy megízlelhessem, milyen más kultúrákban élni, de alapvetően nagyon szerettem Magyarországot, és a család, a barátok, a szerelmek, a munka és az élet egy-egy újabb kihívása erős kötelékeket jelentettek számomra. Egy nagyon hosszú belső érési folyamat eredményeként, úgy két évvel ezelőtt komoly felismerés született bennem. Rádöbentem, hogy az „álom” szót úgy értelmeztem, mint valami távolról csodálható, gyönyörű formájú felhőt a kék égbolton, ami mindig is elérhetetlen marad. Csak ott lebeg a szemed előtt, holott, az álmok arra való, hogy megvalósítsuk őket! Ehhez pedig nem kell más, mint ráhangolódni az ötletre, átadni magad az érzéseknek, és lépéseket tenni az ügy érdekében.

Mit szóltak az elhatározásodhoz a szeretteid? Bátorítottak, esetleg igyekeztek lebeszélni?

A barátaim mind megértettek, bátorítottak, sőt, sokan csillogó szemmel néztek és kicsit irigyeltek. Mint én, többségük kozmopolita szemléletű, nyitott ember, és páran már éltek is más országban. A családomnak volt a legnehezebb elfogadni ezt a radikális változást, és bár támogattak, de a szívükben nehezen tudták feldolgozni, a miérett: „hiszen mindened megvolt idehaza”.

Miért pont Görögországot választottad, hiszen annyi színes kultúra van még a világon?

Jártam már Görögországban, még az egyetemi évek alatt. Már akkor is nagyra értékeltém olyan jellegzetes, egyedi görög dolgokat, amelyek az utazótársaimat inkább megosztották. A választásom azonban jóval később esett Görögországra, és teljesen más természetű volt. Egészségügyi okokból jöttem ide 2009-ben újra, két hétre, hogy a világon a legegészségesebbnek tartott mediterrán diétát követve, a sós tengeri levegő és az energiát adó csodás napfény hatásait ötvözve szépen lassan helyreállítsam a szervezetemben megbomlott egyensúlyt. Sokat segített, hogy megismertem a görögök létezését, szenvedélyességét, a természethez és az emberekhez való viszonyulását. Életmódváltáshoz kiváló tanítómesterek.

A görög konyha sokszínűsége, a természetes alapanyagok, a fűszerek és gyógynövények tudatos használata, az ételkészítés folyamata, az étkezési szokások hatásai a mindennapi életünkre, valamint az élet minden részletére kiterjedő élvezetes tapasztalatok gyökeresen átalakították a látásmódomat. 2009 óta minden évben eljöttem egy-két hétre Görögországba, Krétára, sokat láttam, olvastam, tapasztaltam.

Akkor a hely nem is volt kérdéses?

Nem. Már az első alkalommal beleszerettem Krétába, amikor 5 évvel ezelőtt idelátogattam – egyszerűen vonzott magához. Ez egy csodálatos sziget, Görögországban a legnagyobb, de méretét tekintve a Földközi-tenger viszonylatában is az ötödik. Számomra pedig éppen tökéletes, mert nem túl nagy, nem túl pici. Rendkívül változatos a domborzata, egyszerre lehet látni a tengert, a völgyeket, az erdőket és a kopárnak tűnő, sziklás hegyeket – mindezt emberi léptékben, felfogható, elérhető és tapintható módon. Rengeteg helyen jártam már Krétán az elmúlt években, de minél többet megyek, annál jobban látom, hogy még mennyi felfedezni való dolog vár rám. Legyen az egy eldugott hegyi falu, ahol egy lelkes görög férfi a lakosság megélhetését a gyógyításban is használható, speciális gyantát adó cserje művelésében látja, vagy egy festői szépségű szfaki település a déli parton, amit csak hajóval lehet megközelíteni.

„Minél többet megyek, annál jobban látom, hogy még mennyi felfedezni való dolog vár rám Krétán”

Milyen előkészületek előzték meg a nagy utazást?

Először is rengeteg munka, aztán még több. Emlékezetes pont volt, amikor megérkezett az első görög nyelvkönyv: szeretem a nyelveket, jól beszélek angolul és valamennyire franciául, de aztán rájöttem, hogy a görög nyelvtanuláshoz egy jó tanárra is szükségem lesz. Felhívtam a Római-parton lévő egyik kedvenc görög éttermem tulajdonosát, Arghyropoulos Ghavrilost, hogy tudna-e segíteni ez ügyben. Rajta keresztül ismertem meg szenzációs tanáromat Sztefopoulosz Vaszilisz, akivel indulás előtt három hónappal kezdtem el tanulni intenzívebben a görög nyelvet, s a nép tradícióit és kultúráját.

Van egy mondás: „Ahol a szíved van, ott a hazád.” Hol a szíved?

Épp egy éve, hogy Krétán vagyok. Bár közben néhányszor Magyarországra látogattam, már átértelmeződött a „hazalátogatás” fogalma, fordult az iránya. Furcsa, kettős érzés ez, néha nehéz meghatározni, hova tartozom igazán, de alapvetően mindig ott vagyok jól, ahol vagyok. Az első fél évben rengeteget vándoroltam, nem igazán a helyemet kerestem, egyszerűen csak mentem arra, ahol dolgom volt, pillanatnyi impulzusok alapján. Az aromaterápia iránti szenvedélyem sok helyre elvitt, megismerkedtem a helyi farmerekkel, kutatókkal és igyekeztem minél több időt velük tölteni, hogy lássam az életüket és tanulhassak tőlük. Lassan szűkült a kör, és végül Hania mellett állapodtam meg.

**Mikor kimentél, mennyi időre terveztél? Megfordult a fejedben, hogy akár kinn maradsz végleg?**

Amikor kimentem, még nem hittem teljesen az álmomban, de elszánt voltam, és csak egy irányba vettem repülőjegyet, lesz, ami lesz alapon. Időre volt szükségem, hogy lássam, mire vagyok képes egy ilyen nagy váltásban, mihez van igazán kedvem. Nagyon jól érzem magam itt, nagyon a helyemen vagyok, és igen, akár életem végéig is itt maradnék... és most már azt is tudom, hogy semmi sincsen kőbe vésve, vagy legalábbis a víz, a hullámok hosszú kitaró munkával átsziszolják, újrendezik még a sziklákat is.

Mi volt az, ami a leginkább motivált? Megismerni a görögök igazi arcát, vagy megtalálni önmagad?

Mindkettő. Egy időben kulturális antropológiát akartam tanulni, mostanában pedig már a pszichoterápia különböző módszertanai is foglalkoztatnak. Nagyon szeretem az embereket, könnyen ráhangolódom másokra. Igazán örömet lelem abban, hogy mások megértésére, támogatására és bátorítására összpontosítok. És természetesen mindig tanulok valamit magamról is. Nagyon szeretnék egyszer eljutni a Delfi jósdához, de addig is az egyik legfontosabb mondatnak tartom a jósdá falán lévő híres feliratot: „Ismerd meg önmagad!”

Milyenek voltak az első napok/hetek?

Lazák, de célirányosak. Az Iraklio mellett lévő Agia Pelagiából indultam, ahol a korábbi években már szert tettem néhány kedves ismerősre. Aztán felkerestem azokat az embereket, akikkel még Magyarországról levélben vettem fel a kapcsolatot és az aromaterápia miatt érdekeltek nagyon. Szintén az első hetekben látogattam meg egy másik házaspárt egy hegyi faluban, Kallikratizban. Szedtem velük krétai hegyi teát 1400 méter magasan, gyűjtöttünk gyógynövényeket, és láthattam, hogyan desztillálnak illóolajat a növényekből. Mindkét helyen gyakorlatilag családtagként kezelnek, segítjük egymást, ahol lehet és ezzel együtt számtalan csodálatos és izgalmas élményben, tapasztalatban van részem.

Sokan elindulnak, ismerkednek egy adott országgal, de a turista szintjén nem igazán tudnak áttörni. Te abban különbözöl tőlük, hogy igyekszel mindent kipróbálni, még ha fáradtsággal, sok munkával vagy egyéb erőfeszítéssel jár is... Tudatos ez részedről?

Számomra pont az a lényege annak, hogy egy másik országban élhetek, hogy minél jobban megismerem a helyiek szokásait és mindennapjaikat. Egy kicsit belebújhatok a bőrükbe, és megpróbálom megérezni, hogy vajon ők milyen szemmel látják a világot. Nyitottságom egyenes következménye, hogy megtalálnak a lehetőségek, én pedig észreveszem ezt és megragadom az alkalmakat. Szedtem narancsot, avokádót, szüreteltem levendulát, tapostam szőlőt, volt részem olívaszappan főzésben, pucoltam articsókát, tisztítottam oregánót és kakukkfűvet, és szelentem bergamottot is lekvárhoz. Megtanultam számos tradicionális görög étel elkészítését. Tudom azt is, hol és hogyan készül a friss mizithra sajt, amit eszem, és nincs annál nagyszerűbb érzés, amikor a saját kezűleg szüretelt olíva-bogyóból készült olajat fogyaszthatom nap, mint nap. Az egyik legnagyobb élményem legutóbb a birkanyírás volt, amikor az elsőre szűrős szemű, mogorva pásztorok kedvesen és mosolyogva avattak be ennek, a nyár elején szokásos műveletnek a fortélyaiba.

Mi köti le most a mindennapjaidat?

Kutatok, dokumentálok, fejleszték, inspirálódok és inspirálok másokat. Mintegy mentorként segítem az embereket abban, hogy kihozzák magukból a legjobbat, és hogy a dolgok mozgásba lendüljenek körülöttük. Minden változik körülöttünk, és egyre többen érzik azt, hogy valamilyen komoly átalakulás részesei vagyunk. Az átalakulás pedig az újjászületés lehetőségét kínálja, amely komoly fejlesztési munkát igényel az egyén személyes és professzionális életében egyaránt. Nagyon élvezem, ahogy a látogatóim útját igazi átfómáló utazássá formálom Krétán. Ezzel együtt pedig az itt élőket segítem abban, hogyan építkezzenek meglévő értékeikből, hogyan tegyék hatékonyabbá, sikeresebbé azt, amit szeretnek, amiben tehetségesek.

Milyenek látod a görög embereket? Miben különböznek a magyaroktól?

Az életszeretetük mindenekfelett csodálatra méltó. Ahogyan megadják a módját mindennek - az ünneplésnek és a mindennapi üdvözlésnek egyaránt. Nagyon bámulatos a görögök büszkesége, az a tartás, amit a magyar emberekből sokszor hiányolok. Nem beképzeltség vagy rátartóság, hanem olyasfajta önbizalom, ami kevesebb kérdőjelet, felesleges hezitálást jelent. Gyors és hideg logikával átgondolnak mindent, nagyon csavaros az észjárásuk, amit sokszor már a kérdésfeltevésből is észre lehet venni. Ugyanakkor azt is tapasztalom, hogy amilyen gyorsan rápörögnek egy kérdésre, problémamegoldásra, ugyanolyan lendülettel a nyugalmi állapot is helyreáll, és aztán könnyen feledésbe merülnek a dolgok. Ha a dinamika kiegyensúlyozottabbá válik, és az impulzusok mellett egy kis szisztematikus szervezés is helyet kap, csodákra képesek.

Akkor folyamatosan tanulsz...

Megtanultam azt, hogy én is impulzív vagyok, és teljesen természetes, hogy az időjárás vagy a hold állása beleszólhatnak a mindennapokba. Megtanultam, hogy meghúzhatom a saját határait, és nem nekem kell mindig, mindenhol, mindent megoldani. Fontos fókuszálni a lényeges dolgokra, érdemes hallgatni a megérzésekre, és figyelni, hogy egy-egy találkozás az életben vajon mit tanít nekem, mit a másiknak, és hol a közös keresztmetszet a feladatban.

Köszönöm, hogy beszélgettünk!