

BEMUTATKOZÁS

Csermely Péter 1958-ban született. Kakukktojás; vegyészként lett a Semmelweis Egyetem orvosi közegében professzor, és olyan, több mint százfős munkacsoportot (LINK-Group) vezet, amelyben biológusok, fizikusok, informatikusok, középiskolai diákok és tanárok, pszichológusok és még sokan mások dolgoznak. Kutatásaiban a stressz és az öregeedés között ingázik – mindezt hálózatosan teszi.

Csermely Péter a kollégái szerint enyhén grafomán. Eddig 14 könyve (köztük a *Stresszfehérjék*, valamint a Márai-listára is felkerült és angolul is széles körben sikert aratott *Rejtett hálózatok ereje*) és több mint kétszáz tudományos írása jelent meg. Cikkeinek idézettsége ötezer feletti. A hálózatokat nemcsak kutatja, hanem szinte élethivatásként szervezi is. 1995-ben indította el a *Kutató Diákok Mozgalmat* (www.kutdiak.hu), ami több mint tízezer hazai és határon túli magyar tehetséges középiskolás diáknak nyújt lehetőséget ahhoz, hogy bekapcsolódhasson az itthon folyó legmagasabb szintű kutatásokba. 2006 óta a *Nemzeti Tehetségsegítő Tanács* (www.tehetsegpont.hu) elnökeként a hazai tehetség gondozás összefogásán munkálkodik. 2010-ben megalapította a *Liliomos Mozgalmat* (www.liliomos.hu), amelynek tagjai egy élhetőbb Magyarországot próbálnak tenni. A tudományos kutatás Parkinson-törvénye, vagyis, hogy az átlagnál jobb kutatókat a kollégák tisztségekkel halmozzák el, hogy ne maradjon idejük kutatni – nagy szerencséjére és a formális tisztségektől való hatékony húzódozásának hatására –, csak részben érte utol; a *Magyar Biokémiai Egyesület* alelnöke és a *Cell Stress Society International* volt elnöke. 2008-tól két éven át a köztársasági elnök által életre hívott *Bölcsék Tanácsa* tagja volt. Kapott jó pár kitüntetést, ezek közül *Sir David Attenborough* barátságára a legbüszkébb, aki vel együtt 2004-ben az EU Descartes-díját vehette át. 2010-ben a tehet-

séggondozó tevékenységének köszönhetően a nevét (több ezer magyar tehetség gondozó képviselőjeként) beírták a *Magyar Örökség* könyvébe.

Fogadott fia, *Csermely István* a Wesley János Lelkészképző Főiskola szociális munkás szakát végezte el, azóta állami gondozottaknak segít, hogy jobb életük lehessen, mint neki egykoron. A családnak két kutyája van. Lonci, aki hasonlatos egy dingóhoz, avagy egy indiai vadkutyához, és Vilma, aki egy 2011 márciusában született törpetacskó.

Amit Csermely Péter szeret, az az integráns, kreatív egyéniségek; elmélkedés; mély beszélgetések; tehetség gondozás; oktatás előadásokkal; komolyzene, például Bartók, Chopin, Händel, Mozart; úszás; teknősfügürák (a 2011. október 31-i teknőscenzus adatai alapján aznap 469 db volt belőlük a Csermely-lakásban); mosogatás; két kristálypohár összecsendülése; a napsugár aransárga színe.

Amit Csermely Péter nem szeret, azok a kézügyességet igénylő dolgok, például fúrás-faragás, szerelés; labdajátékok; agynélküli munkák, mint az adatbevitel; bármilyen, játszmákat és nem valós állításokat is igénylő cselekvés, ilyen a piaci alku, a póker, a politika stb.; bármi, ami ragad; a fog alatt roccogó homok; a túlzottan hangos hangok és a koszos, kevert színek.

Családi háttér

IDÉZET A BLOGRÓL, ILLETVE A HÁLÓZATOK BŰVÖLETÉBEN
CÍMŰ KÖTETBŐL

Milyen útravalót kaptam a szülői háztól? Erre a kérdésre a nálam hat évvel idősebb Gyuri bátyám nevében is válaszolhatok. Édesapánk mérnökemberként végtelenül nagy precizitást hagyott ránk. Terveit megvalósító, de emellett álmodó ember is volt. Valahol a halála napjáig gyermek maradt, aki a legkisebbek legtisztább hitével feszítette ki és teremtette meg azt a világot, amelyet ő akart. Anyánk ebbe az állhatatos, következetes, konok szilárdságba szeretett bele, mert erre alapozni lehetett egy életet. Édesanyánk apja katolikus papnak tanult. A felszentelési szertartását hagyta ott azért, hogy elszöktesse a lányos háztól

a nagymamát. A szöktetés után azonnal vándorszínésznek álltak. Az új keresése, a lázadás tehát már a család ezen ágán, a nagyszülőknél is megjelent. Anyánk tehát beleszületett a színházi világba, és már ötévesen a színpadon szerepelt – nagy sikerrel. A negyvenes évek közepén már híres énekesnőnek számított; ha Karády Katalin lemondta valahol a fellépést, anyámat, Bognár Ibolyát, művésznevén Székely Júliát hívták meg helyette. A háború utáni első, híres Színház- és Filmművészeti Főiskolán végzett osztálynak a legjobbja volt.

A gyermekkorom óriási játék volt. Ha én voltam a Tenkes kapitánya, akkor anyám volt a labanc. De azt is élvezettel játszotta el, hogy milyen elképesztően finom a homok, amit a homokozóban „sütöttem”. Hajlandó volt egész nap a konyhában lenni azért, mert a konyha egyetlen bejáratánál az összes edényét feltornyozva várat építettem. Ezek után nem csoda, hogy amikor apám úgy döntött, hogy a gyermeknek az óvodában a helye, hogy be tudjon illeszkedni majd az iskolába, akkor csak a nyolcadik óvodánál hagytam abba a lázadási kísérleteket.

Egy blogtalálkozó konklúziói, ahol Csermely Péter volt az interjúalany

A siker kulcsa nem más, mint megtanulni nemet mondani. Ezt *Oláh Györgytől* tanultam, és intenzíven meg is tapasztaltam az utóbbi években, amikor nemet mondó képességemet az engem védő kollégáim segítségével lassan már mesteri fokra fejlesztettem.

A hit mélysége nem egyenlő a vallás formalitásával. Lehet mélyen hívő az is, aki kevésszer látogatja a templomot, és lehet az utat csak nagyon messziről kereső az is, akit minden hajnal a templomban talál.

Ha válaszút elé kerül az ember, mindig a nehezebb út választásával kell megtisztelnie magát. Csak a nehezebb út fejleszt igazán. Az út a fontos, és hatásunk az út során.

Az igazi öröm, a siker kulcsa a nagyon kemény és nagyon következetes munka. Amikor belekezdtem a hálózatkutatásba, több mint 3500 cikket és 300 könyvet olvastam el.

Tízévenként érdemes váltani, és valami újba belevágni. A tíz év bővös időtartam, annál sokkal többet ugyanabban a pozícióban nem szabad egy tevékenységbe befektetni, mert az ember elkezd körbe-körbe járni, elkopik, és ezzel másokat is elkoptat maga körül.

Az nem baj, ha utólag megbánunk valamit. Az a fontos, hogy olyan döntéseket hozzunk, amelyekről utólag is azt gondolhatjuk, hogy az adott helyzetben, ott és akkor, azok helyénvalók voltak.

..... Nincs szükség a formális struktúrákra. Ha ennek már csak a jelei is mutatkoznak, el kell menekülni (vagy felrobbantani a formális elemeket). Ez a jó közérzet kulcsa. Aki imád játszani, annál az önfelelt játékot a formális struktúrák megölik. Elemi szükséglet a szabadság és a korlátlan elmélyülés. Ezeket a mindenhez ezer szálon tapadó napi rohanás kiirtja. Kivételesen fontos az állandó megújulás. Egy formális struktúrába való betagozódás ezt lehetetlenné teszi. Furcsamód, mindez nem veti vissza a közéleti szerepvállalást, ami mást próbálgató, újító, „felelősen játszó” szerepkör.

Mekkora a sürgős és fontos feladataim száma? Mindet kicsi cetlikre írom, és a Google e-mail rendszerében külön folderbe gyűjtöm őket. Általában 10-20 legfontosabb feladatomban van. A kevésbé fontos, de minden héten egyszer áttekintendő száma ennek a tízszerese. Mindazon feladatokat, amelyek ennél lejjebb szorulnak, kidobom. Ez a török ügyintézéshez hasonló, ahol az új feladatokat a kupac tetejére teszik, a régiakat meg a kupac aljáról ezzel párhuzamosan kidobják, mert már úgylis elavultak. De ne feledjük *Barabási Albert-László* barátom megjegyzését a *Villanásokból*, miszerint Bernoulli azért lett nagy, mert ötleteit állandóan újra és újra fontossági sorrendbe állította, és csak a legfontosabbal törődött, de akkor aztán azzal nagyon és addig, ameddig meg nem oldotta teljesen. Utána jött az új sorba rakás.

Mikor telik le a tíz év, azaz mikor tervezek váltást? Az ember ezt nem látja előre, mert a tíz év nem matematikai értelemben vett tíz esztendő, hanem egy valószínűsíthető intervallumot jelent. Úgy érzem, a mostani tíz évem kb. 2013 és 2015 között fog lezárulni. Feltehetően ez lesz az az időszak, amikor a tehetséggondozás segítségének maradékát is átadom másoknak, és belevágok valami újba. Hogy mibe, az még kérdés. Arról, hogy hogyan tovább, a tanácsot mindig meghallgattam (per-

sze időkímélés céljából kizárólag e-mailen...), de csak azt fogadtam el, ami a legbensőbből fakadt. Csak így lehet ugyanis boldog és kiegyensúlyozott életet élni. Az apróbb döntésekben nyugodtan hagyatkozhatunk másokra, de a legnagyobbakban magunknak kell döntenünk. Ez a létezésünk felelőssége. Máshogyan fogalmazva, ha megérzi valaki az élet áramát, akkor nyugodtan lehet önző, mert ezzel tudja csak a közösséget is tápláló értéket a leghatékonyabban és a legkülönlegesebben megtermelni. Ma úgy érzem, hogy komoly tudományos szintézis felé közeledek. Emiatt már 2012-ben is lesz olyan hónap (az év májusa), amikor szerzetesi magányba vonulok, és lehet, hogy addig a blogot is szüneteltetni fogom.

Mutasd meg, hogyan úszol, és megmondom, ki vagy!

Negyven éve úszom rendszeresen, húsz éve a Kispesti Uszodában. Ezért döntöttem úgy, hogy egy blogbejegyzést az úszótípusoknak szentelek. A típusok összessége egy kis magyar természetrajzot is kiad.

Elsőként azonban engedtessek meg egy bekezdés a Kispesti Uszodáról. Sokan kérdezték már tőlem, hogy miért metrózom naponta legalább fél órát oda és fél órát vissza Zuglóból (itt lakom) Kispestre, ahol korábban csak csövesek sorfalán, egy ideig viszont már feltúrt építkezésen is át kellett vergődni ahhoz, hogy az ember úszni tudjon. Mert az uszodán látszik a „makoveczi” stílus számos jegye, és mert ez a legszebb azok közül, amelyekben eddig jártam. A boltíves terem olyan, mint egy templom. Tele van zöld növényekkel. Amikor az ember kinéz a medencéből, nem betonteknőt, hanem „őserdőt” lát, így akár a természetben is érezheti magát. Az arányok emberléptékűek, beleértve ebbe a „csupán” 33 méteres medencét is. Ha úszom, az olyan érzés itt, mint ha istentiszteleten lennék. Talán a velem együtt húsz éve odajárók emiatt furcsának is tartanak. Számukra ugyanis ez a hely a szocializáció helye. Nekem pedig, aki több ezer emberrel e-mail-szocializálok minden héten, az uszoda – a kutyasétáltatáshoz és szinte minden perchez hasonlatosan, amit erre el tudok lopni – a meditáció helye.

Jöjjenek most az ígért típusok! Az első a hentes (*Macellarius major*). A hentes mindig férfi, és általában drabális termetű. Csak gyorsúszásban úszik. Néha pillangózik is, de erre sokszor az egyedi példányok nem is képesek. A hentesnek mindkét karja óriási. Nem éppen izmos, de nem is hájas. A leggyakrabban átmenet a kettő között. A hentes kéjjel csapkodja karjait a vízbe. Behajlítani nem tudja őket, így mint egy-egy bárd placcsannak a zavart habokba, és öntenek el mindent és mindenkit, akit csak a közelükbe vet a balsors.

A második típus a bürü-bürü (*Infans simplex*). A hentesek között is vannak bürü-bürük. A bürü-bürü fejlődésében visszamaradt gyermek. Amikor beteszi fejét a vízbe (és bizony gyakran beteszi, mert számára ez az úzás öröme), akkor a víz alatt azt mondja, hogy bürü-bürü. Közben sok légbuborék jön ki a száján. Néha cifrázza, és azt mondja, hogy bürü-bürü-bürü. Ilyenkor még több légbuborék jön ki a száján. A bürü-bürü sok példánya kiskorában félt a víztől, és ezzel a bürü-bürüvel bátorította magát. Másokat az őket kevésbé férfiasnak tartó apjuk (miért is gondolják az apák, hogy egy hatéves kiskölyöknek férfinak kellene lennie?) kényszerített az úzásra, itt a bürü-bürünek a vigasztalásban van szerepe – azóta is.

A harmadik típus a győző (*Victor hungariensis*). A győző mindig előz. Amikor egyedül van a pályán, akkor saját magát előzi le. Minden győző egyben térfoglaló is. A pálya közepét képtelen elhagyni. A győzők szeretnék, ha akkorák lehetnének, hogy minden pályát ők töltsenek be egyszerre, de ez kevés példányuknak adatik meg (*Victor enormis*). A győző szerencsétlen alkat. Csak pillanatokra lehet boldog, mert ha legyőzött valakit, rögtön keresnie kell a következőt, akit még nem győzött le. Győző nem győz, mert még a győzelme pillanatában is szorong, hogy nem győzött eléggé, nem győzött eleget, hogy megint nem győző lett, hanem csak győzike.

A negyedik típus az önsanyargató (*Molestus ipse*). Az önsanyargató nem örömből úszik, hanem kötelességből. Az anyja, az apja, a férje, a neje, az orvosa, a barátnője kedvéért. Mindenki, csak ő nem felelős azért, hogy neki itt kell szenvednie a vízben a kilókért, a vérerekért, a feszes combért, mindenért, ami neki elérhetetlen most és mindörökké. Az önsanyargató szenved. Mindenhol szenved, így az uszodában is. Úzás kapcsán először az úszómester bácsitól szenvedett, mert kiabált

vele. Akkoriban a medencében mindig bepisilt. Ma már nem pisil be, de a szégyen vele maradt. Kitölti minden percét. Az önsanyargató speciális típusa az egóját feláldozó (*Animus nihil*). Kiskorában a szüleiért, jelenleg a párjáért, majd a gyermekeiért, unokáiért áldozza fel magát. Az uszodában bizonytalan, ugyanis nincs olyan egyértelmű célpont, akinek fel tudná áldozni magát. Hogy legalább valami maradjon, az önegótlanított úszó a pályát határoló kötélbe belesimulva úszik, nehogy útban legyen valakinek.

Az ötödik típus a kielégítetlen (*Insaturabilis modernus*). Nőnemű változata általában háton úszik, de a lábtempója a mellúszását imitálja, azaz a különbséggel, hogy lábfejével a két ellentétes égtáj felé szélesen kírúg. Speciális változata, amely gyakran hímnemű (*Amare minor*), csillapítatlan függőleges rezgéshez hasonlító tornamutatványt imitál a medence szélén. A mutatvány speciális és fontos részlete, hogy a vízfelszín derék- vagy melltájon olyan testrészeket hozzon ütemes lengésbe, amelyek természet adta módon himbálhatók. Előny, ha méretük tetemes.

A hatodik típus a perfekcionista (*Perfectus ultra*). A perfekcionista az úszásban is tökéletes akar lenni. Mozdulatai szabályosak és teljesen egyformák. Mozgása sokszor szögletes. Elvágólagos. Ritmusa töretlen. Gyakori altípusának (*Rivalitas tempus*) egyetlen ismerőse a medence végén felfüggesztett stopperóra. Indulás előtt feszülten nézi a pergó számokat, és pontban nulla-nullakor indul el. Beérkezéskor első pillantása az óráé megint. Úszás közben óriási gyötrelmeket él át, ugyanis nézni szeretné az órát, de akkor a mozdulat tökéletessége odaveszne. A perfekcionista élete mély és megoldhatatlan dilemmákkal teljes.

A hetedik te magad légy alapon a meditáló (*Meditativus aqua*). A meditáló úszása szabálytalan. Fejét nem dugja a vízbe. Néhány példánya a nyaka alapján ET-nek, periszkópnak vagy vízizsiráfnak is vélhető (*Meditativus cervilongus*). Szemlélődik. Jellemző példákát, típusokat keres. Megakad a szeme a növényeken, a megcsillanó napon vagy egy hulló falevélen. Sokszor azonban csak néz, de nem lát. Helyette gondolkodik. A víz számára olyan közeg, amelynek csobogása a gondolatai folyamát segíti. Ilyenkor néha az előtte haladónak nekimegy. Esetleg a medence szélének is. Ez utóbbi azért ritkább.

A nyolcadik típus a partizó (*Converso hypersociabilis*). A partizó egyetlen szervével úszik, a szájával. Egyes számban nem fordul elő.

A pálya teljes szélét minimum kettesével, de sokszor sokadmagával foglalja el. Másokat a medítálónál sokkal kevésbé lát vagy hall meg (partnere, partnerei szoros kivételével persze). Hangereje általában betölti a rendelkezésre álló teret. A másokra vonatkozó legintimebb részek emlegetése esetén ez kiváltképp gyakori. Fejlettebb példányainak (*Mortificator visualis*) a velük szemben (a kijelölt helyen) úszókra vetett pillantásától császárrok válhatnak köznevetség tárgyává.

A kilencedik típus az úszó (*Solvo absolvo*). Az egyetlen típus, amelyik úszik. Számára a mozgás szépsége az úzás értelme. Ő ott van, ahol tényleg van, a vízben. A szabályokat betartja, de nem a szabályoknak él. Tudatában van annak, hogy a víz nem közeg, hanem maga az élet. Érzzi, hogy a víz a világ áramának szimbóluma. Ennek tudatában az áramlásba belesimul, és nem zavarja. Speciális típusa (*Resurrectus vigor*) betegség után vagy öregedés közben jön úszni. Vissza akar térni a világba, vagy nem akarja elhagyni azt. Bölcsességre valló erőfeszítései tiszteletre méltók. A vízbe ereszkedéssel az élettel egyesül újra és megint.

Szép lenne, ha negyven év után elsajátíthatnám az úzás művészetét! Úgy gondolom, hogy jól haladok. Türelmesen, de tempósan. Minden leúszott kilométerrel közelebb jutva ahhoz, amit éppen elhagytam: az áramlásban eltöltött pillanat végtelenségéhez.

Ugye, a típusok olvasása közben már mindenki elkezdte behelyettesíteni az uszodát és az úzást egy közlekedési eszközzel és a közlekedéssel, egy bolttal és a vásárlással, egy munkahellyel és a munkavégzéssel, egy társas lakóhellyel és a társas kapcsolatokkal, egy országgal és a társadalom viselkedésével. Mert ez volt a célom. A játék az önirónia, mert ha megtanulsz saját hibáidon nevetni, akkor vidám éveknél nézel elébe.

Jómagam is szinte mindegyik típus voltam már életemben. Azaz a bejegyzés alcíme: *Mutasd meg, hogyan úszol, és megmondom, ki vagy, közvetlen értelmezésben butaság. Mert a bejegyzés rólam szól. Ugyanis csak ferde tükörben láthatom meg igazán, hogy ki mindenki vagyok, és csak így észrevéve javíthatom ki a hibáimat évtizedek alatt, türelmesen. Ennek a türelemnek az eléréséhez kívánok mindenkinek nagy türelmet!*