

Csontos Lilla
Universidad Complutense de Madrid
2023/24 tavaszi félév
Pszichológia

Mivel az első félévi beszámolómban általánosabb jellegű volt (honlapon megtalálható), ezért úgy döntöttem, hogy ebben az összefoglalóban a különbségeket fogom kiemelni, hogy mi az, ami változott az előző félévéhez képest, és mi az, amit esetleg kihagytam a korábbi beszámolómból, de fontosnak tartom.

Egyetem

Először szeretném hangsúlyozni, hogy az általam leírtak csak a pszichológia szakra vonatkoznak, teljesen más a felépítés és a követelményrendszer más szakok esetében.

Ugyanúgy a Complutense egyetemen folytattam a tanulmányaimat, azonban ebben a félévben ügyeltem arra, hogy a negyedik évfolyamról ne válasszak tárgyakat (korábban említettem, hogy ott már specializáció van, ezért a tárgyak nehezebbek és az elvárások is nagyobbak). Valamint a tavalyi 4 tárgy helyett idén csak 3-at vettem fel, mert egy tárgyra elég sokat kell alapvetően készülni, és ebben a félévben az volt a cél, hogy egy tárgyra több időt és energiát fordítva jobb eredményeket tudjak elérni. Bár az egyik tárgy végül elég nehéznek és bonyolultnak bizonyult (a tárgyak felét továbbra is spanyolul kellett hallgatni kötelezően, és ugyanolyan feltételek mellett vizsgázni, mint az anyanyelvű diákok, mely mellé az anyag nehézsége plusz kihívást jelentett), ennek ellenére sikeresen teljesítettem őket. A második félév folyamán nehéz volt az, hogy a spanyol tárgyakon én voltam az egyedüli Erasmusos hallgató, így a spanyol diákok nem igazán akartak befogadni (persze tisztelet a kivételnek - ami szerencsére akadt).

A vizsgák általában teszt jellegűek, kivételes esetben (pl. előrehozott vizsga) előfordul a kifejtős. Korábban említettem, hogy évközben elég sok a feladat (rengeteg a csoportmunka és prezentáció van), azonban a gyakorlati rész általában 30-40%-ot ér a végső jegyben, így érdemesebb az elméleti anyag feldolgozására és megértésére fókuszálni elsősorban (ezzel segítve a vizsgára való felkészülést). Azonban ezt néha nehéz kivitelezni, mert a gyakorlati órákon a csoportmunkák miatt másokhoz is kell alkalmazkodni.

Amiről még nem esett szó, az a campus felépítése. A pszichológia campus három épületből áll: a központi, a pszichológia és a logopédia. A központi épületben található az Erasmus iroda, valamint a könyvtár és az iskolai menza. A pszichológia épületben volt nekem a legtöbb órám, ott van egy kis tanuló rész is konnektorokkal, valamint a nyomtató, ahol fillérékért tudják a hallgatók kinyomtatni a szükséges dokumentumokat. A logopédia épületben is szoktak órák lenni, valamint ott van sok tanári.

Összefoglalva azt tudom mondani az egyetemről, hogy az egyik legszínvonalasabb iskola Madridban, ezért elég kemény is. Mivel az Erasmusos diákokat ugyanúgy kezelik (legalábbis pszichológián), mint az anyanyelvű diákokat, ezért arra kell készülni, hogy várhatóan sokkal többet kell tanulni, mint Magyarországon, sőt a spanyol diákokhoz képest is.

Vásárlás, ételek

Az élelmiszer megvásárlása esetén alapvető a legközelebbi boltot választani, azonban érdemes tudni, hogy hogyan alakulnak az árak a különböző boltokban. Én körülbelül 200-250 eurót költöttem havonta az élelmiszerre (általában főztem).

Legdrágábbnak az El Corte Inglés mondható, bár ez inkább egy bevásárlóközpont, mint szupermarket. Ennek különlegessége, hogy mindenféle minőségi és márkás termék megtalálható, általában több emeletesek, és minden emeleten más típusú dolog vásárolható. A legalsó szinten van mindig a szupermarket, ahol nagyon különleges termékeket is lehet kapni. Általánosságban a szupermarketek közül a legdrágábbnak a Carrefour és a Día mondható, de ott is ki lehet fogni jó áron lévő termékeket, és ezek a bolttípusok szinte minden városrészben elérhetők. A kisboltok is sokszor borsos áron kínálják termékeiket, azonban néhány esetben csak ezek vannak a környéken (főleg belvárosi rész, kis utcák). Aldi és Auchan (itt Alcampo) szórványosan fordul elő, azonban Lidl és Mercadona szinte mindenhol. Az utóbbi kettőben jó áron lehet vásárolni, még alkoholt is. Lidl esetén kiemelendő, hogy 10-ig nyitva van, vasárnap is. Érdemes nyitott szemmel járni a boltokban, mert rengeteg olyan termék kapható, ami otthon nem (vagy olcsóbban kapható, mint otthon).

Tehát mielőtt betévednénk valahova, érdemes utána nézni a többi lehetőségnek is a környéken, valamint átgondolni vásárlásunk célját és sürgősségét, mert lehet sokkal olcsóbb helyet találnunk végül egy kicsit messzebb.

A spanyol gasztronómia elég híres: a gazpachon át a tapasokig minden megtalálható Madridban is. Sangría inkább délen fordul elő, a fővárosban a „tinto de verano” hódít, ahol a vörösbor mellé a narancslé (és a sok gyümölcs) helyett valamilyen üdítőt (pl. Fanta, Apenta) tesznek. Sőt, sok helyen rossz néven veszik, ha sangriát kér az ember. Nagyon híres étel a paella (mára Spanyolország nemzeti ételévé vált), de azt érdemes inkább Valenciában megkóstolni (vagy más déli városban), mert onnan való. Híres még a patatas bravas, mely pirított krumpli csípős paradicsomszósszal és aioli szósszal. Madridban kötelező meglátogatni a San Ginés churroszó helyet, mely az első volt a városban. A tőkehal („bacalao”) is kedvelt étel, sokszor empanadaba töltve is árulják. Ami kihagyhatatlan még a kóstolási listáról a serrano sonka, valamint a manchego sajt. Madrid központjában megtalálható a San Miguel piac, ami kedvelt turistalátványosság, és számos étel, valamint finomság kapható ott.

Közösség

Mint korábbi beszámolómban említettem, majdnem minden egyetemen található ESN szervezet (Erasmus Student Network), melynek célja, hogy programokat szervezzen a külföldi hallgatónak, és egy közösséget faragjon belőlük. Ez egy csak önkéntesekből álló szervezet, és a legtöbben maguk is volt Erasmusos hallgatók, így belelátanak, valamint meg tudják érteni teljesen a külföldi hallgatók helyzetét. Azonban ez néha hátrány is, mert sokan csak újra szeretnék élni a saját Erasmusukat, mely által a cél elveszti értelmét.

Az Erasmusos közösség egy része az ESN-en keresztül jön létre, mivel rengeteg új embert lehet megismerni a különböző programokon. Ezenkívül a különböző utakon is jó barátokra lehet lelni, én az egyik legközelebbi barátnőmet egy marokkói út során ismertem meg. Ha valaki szeretne magyarokkal is barátkozni, érdemes már az Erasmus legelején érdeklődni különböző online felületeken, hogy ki magyar, és létrehozni egy külön csoportot a számukra; a második félévben rendkívül jó magyar csapat verbuválódott össze a mi esetünkben, és biztos vagyok benne, hogy otthon is fogjuk tartani a kapcsolatot a legtöbbszörrel. Madridban sok országból megfordulnak diákok, többségben németek, franciák, olaszok, és dél-amerikaiak, azonban a második félévben rengeteg amerikai (US) diák jött, valamint brit, kanadai és ausztrál is.

Fontos megemlítenünk, hogy a fő kommunikációs felület a WhatsApp Spanyolországban. Mivel ez eltérő Magyarországhoz képest, aki nem annyira jártas ezekben a dolgokban,

érdeemes előre letöltenie az alkalmazást, és tanulmányoznia. Mivel a WhatsApp telefonszámmal működik, ezért senki ne lepődjön meg, ha valaki elkéri tőle azt, legtöbbször ehhez a felülethez kell (azonban azért érdemes tisztázni az motivációt a félreértés elkerülése végett). Ezenkívül az Instagram felületét használják.

Sportesemények, programok, utazás

Az ESN UCM rengeteg programot szervezett egész évben, hetente több buli, kulturális és egyéb szabadidős program került megrendezésre.

Madridban sok klub ingyenes, minden héten több buli van, melyről az ESN önkéntesek mindig értesítik a hallgatókat. Azonban a fiúk nem mindig szerencsések, sokszor csak „girls list” elérhető ingyenesen, és a fiúknak belépőt kell fizetni, mely 15-20 euró, így ezzel mindenképp számolni kell. Az első hónapban érdemes minél több bulira elmenni, és megnézni, melyek azok, amelyek az izlésvilágunknak megfelelnek (pl. hogy megnézni, hogy szeretjük-e a raeggetont).

A sport külön Whatsapp csoportban szerveződött, külön felelős által, de minden héten volt foci, kosár és röplabda ingyenesen. Ezenkívül a túrázásnak külön csoportja van, így érdemes afelől érdeklődni majd, akit érdekel ez a lehetőség.

Ezenfelül más egyetemek programjaira is lehet menni, érdemes azokat is követni a social media felületeken.

Az ESN szervezetek több utat is szerveznek különböző helyekre, azonban az a tapasztalat, hogy ez nem mindig olyan szervezett, mint amilyennek tűnik. Ezenkívül egyéb szervezetek, mint például Citylifemadrid vagy Smartinsiders, is szerveznek utakat, ezek sokszor messzebbre is mennek (pl. Marokkó). Ezek a szervezetek tourguideokkal is rendelkeznek, érdemes őket átböngészni kiutazás előtt, mert sok hasznos információt tartalmaznak.

Búcsúzkodás, jellemfejlődés

Azt kell, hogy mondjam, ez az Erasmus legnehezebb része. Sokkal nehezebb, mint a kijövetel.

Amellett, hogy a várostól is búcsúzni kell, amit én nagyon megszerettem, egy olyan helyet, ahol az ember egy bizonyos időt élt (az én esetemben közel egy évet), a rengeteg élménytől, valamint barátától is el kell köszönni, és a bizonytalanság felé indulni, mivel nem tudni, mikor fogjuk őket újra látni. Talán a barátok „ elvesztése” a legnehezebb feladat. Az én esetemben két-három közeli külföldi, és négy közeli magyar barátról beszélünk. Azonban hiszem, hogy ha valóban ilyen jó barátok lettünk, meg fogjuk oldani a találkozást a jövőben. Ehhez nagyban hozzájárul az, hogy már most kitűztünk eseményeket (pl. Oktoberfest Münchenben), ahol majd összefutunk, így mindenki tud tervezni, és várni ez azt eseményt.

A szokásrendszer (újbóli) megváltozása is nehéz – legalábbis a számomra. A kinti életem teljesen más volt, mint most az itthoni. Madridban rengeteg időt tudtam fordítani magamra, a barátaimra, valamint a hobbijaimra a tanulás mellett, azonban itthon a munkát is bele kell kalkulálni az időbeosztásba, ami sok időt elvesz. Viszont kint megtanultam, hogy mennyire fontos és jövedelmező magunkra is szánni időt, ezért az új időbeosztást próbálom úgy megtervezni, hogy ezekre a dolgokra is jusson időm.

Az Erasmus legszebb része pedig a saját fejlődésünk. Én úgy érzem, egy teljesen más ember lettem az Erasmus alatt/óta. Persze nem alapszemélyiségben, vagy az értékrendemet tekintve változtam, azonban még nyitottabb lettem a világra, más kultúrákra, az emberekre. Rengeteg új dolgot tanultam másoktól, valamint sokkal érettebb és tapasztaltabb is lettem. Úgy érzem, bármilyen probléma vagy nehézség jön velem szembe, meg tudom oldani. Mivel sokat fejlődött a nyelvtudásom, ezt akár angolul vagy spanyolul is meg tudom tenni. 😊

Végezetül azzal zárnám, hogy senki ne aggódjon a visszajövetelt illetően. Nagyon nehéz lesz, efelől semmi kétség. Azonban látni kell, hogy a magyarországi barátok és a család is vár haza mindenkit, valamint a külföldi barátokkal is lehet tartani a kapcsolatot, így nincs ok az elkeseredettségre. Nekem személy szerint sokat segít, hogy rengeteg programom van, mely eltereli a figyelmet a folyamatos nosztalgizásról, azonban fontosnak tartom megemlíteni, hogy ez is egyfajta gyászként fogható fel, és mindenképp hagyni kell erre időt.

A madridi utazásomról készítettem egy Tiktok fiókot, ahol sok hasznos információt töltöttem fel. Ha érdekel, katt: @lilla.in.madrid 😊