

## ERASMUS BESZÁMOLÓ

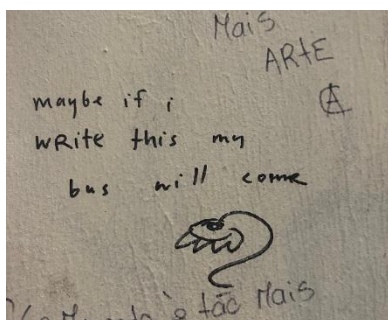
Az elmúlt fél év során közel annyiszor hallottam a „Jaj Lisszabonban tanulsz? Annyira csodás hely!” mondatokat, mint a „Tényleg pszichológus leszel? Akkor most analizálsz?” kérdéseket, és míg az utóbbira határozott nem a válasz, Lisszabon valóban csodálatos!

Én a mesterképzés negyedik félévét töltöttem az Universidade Catolica Portuguesa-n, így az itt szerzett tapasztalataimról tudok beszámolni, ugyanakkor azt gondolom, a képzés bármely szakaszában és félévében remek választás Portugália, hiszen az egyetem mellett végtelen programlehetőséget tartogat a óriás hullámoktól a karneválon és különböző közösségi eseményeken át egy békés parkban ücsörgésig.



Az egyetem választásnál fontos azzal számolni, hogy itt valóban tanulni kell és folyamatosan készülni az órákra, illetve a csoportos projektekkel haladni. Az mesterképzésen az órák délután-este voltak, így külön kihívás hozzászokni az este 8 vagy fél 10-ig tartó aktív figyeléshez. Cserébe az oktatók jól felkészültek, segítőkészek, motiváltak és valóban érdeklő őket a hallgatók véleménye, melyet előszeretettel meg is kérdeznek egy-egy téma kapcsán. Szintén lényeges viszont azzal számolni, hogy a szorgalmi időszakban esedékes teszteket nem lehet pótolni, így a hiányzást tanácsos nem ezekre az időpontokra időzíteni. Az adminisztrációs teendők kapcsán pedig érdemes emlékeztetni magunkat, hogy az éghajlat ugyan nem mediterrán, a határidők és ügyintézés mégis sokban megfelel a mediterrán országokról alkotott sztereotípiáknak.

Maga a város jóval kisebb Budapestnél, így a központi helyek sétálva (azaz hegymenetben) is könnyen elérhetőek, ami már csak azért is lényeges, mert a tömegközlekedésről is elmondható a mediterrán kaotikus rendszer.



Ahogy ez a buszmegállóban készült kép is mutatja, tényleg szinte a véletlennel megegyező, hogy éppen jön-e a várt jármű, de jó társaságban hamar repül az idő 😊 A bérlet feltöltős rendszerben működik, melyhez egy fényképes plasztikkártyára van szükség; ezt a nagyobb metróállomásokon lehet igényelni egy kellemes néhány órás sorbaállás után. Diák kedvezmény csak 23 éves korig jár függetlenül a hallgatói státusztól; ezzel 30 euró a Metropolitan bérlet, ami nem csak Lisszabonban de

a környező városok igen nagy számában is érvényes, így ez elég jó választás, ha kirándulni szeretne az ember. Ugyanez felnőtt verzióban már 40 euró, de még mindig jobban megéri, mint az időszakos vagy egy útra szóló jegyek, amit sajnos a látogatóknak meg kell venni, ha szeretnének például villamosozni. Az viszont pluszpont, hogy a repülőtérrel könnyen be lehet jutni a városba metróval, ami a Budapestről 4 órás út után jó élmény tud lenni. Emellett 4-10 euróból szinte bárhová el lehet jutni a környéken Uberrel, ami 2-3 fő esetén nagyon jó (noha nem túl környezetbarát) alternatívája lehet a már 20 perce 8 perc múlva érkező busznak.:D

Szórakozási lehetőségek kifogyhatatlan tárházát találjuk a turistáktól hemzsegő Bairro Altoban, ugyanakkor nagyon kedves és békés beülős helyeket is könnyen találunk. Valamint van egy

magyar tulaj által vezetett bár, ahol fröccsöt is kapunk, plusz sok helyi is jár az Este bárba, így mindenképp érdemes meglátogatni. Tömeg szempontjából április után már ellepik a nyaralók a várost, így a meleg mellé tömeggel is kell számolni a felkapottabb helyeken meg persze a 28-as villamoson. Attól függően, hogy éppen mihez van kedvünk, mindenféle helyet találunk a városban; sok az újhullámos kávézó, reggeliző, nagyon sokféle beülős hely, viszont elég koncentráltan helyezkednek el, a kintebbi területeken inkább helyi kávézók és bárók találhatóak.

A helyiek legnagyobb számban beszélnek angolul, de ahol nem, ott is kedvesen és lelkesen igyekeznek megérteni és megértetni magukat.

Emellett úgy gondolom, külön említést érdemel a *portugál nyelv*. Részemről naiv elképzelés volt, hogy a spanyol vagy egyéb latin nyelvtudás majd jó lesz:D Írásban még nincs is gond, azt viszonylag könnyen ki lehet következtetni, de szóban mintha egész más történe, illetve magyarként ragadni sem ragad, erőt és energiát igényel, de mindenképp érdemes a nyelvtanulással foglalkozni.

Az *emberek* nagyon kedvesek és nyitottak, ugyanakkor távolságtartóak is, közelebbi barátságot nehezebben kötnek a külföldiekkel, viszont mivel nagyon sok a digitális nomád és ide visszavonuló, az „expat” és „international community” nagyon jó. A városban és Portugálishoz is rengeteg program van, aminek nagy része ingyenes, ráadásul színvonalas is, így biztosan minden napra jut valami, ha éppen nem egy parkban szeretnénk pihenni.



A környéken sokfelé lehet flixbuszozni, viszonylag olcsó helyeket is ki lehet fogni, és szerencsére semmi sincs túl messze. Így például Porto, Coimbra és az Algarve régió is maximum 4 óra alatt elérhető, ugyanakkor a főszezonban érdemes előre szállást foglalni, ha nem akarunk nagyon a zsebünkbe nyúlni. Ezzel együtt március végén már ragyogóan le lehet égni a lagosi strandon, tehát az „off-season” is abszolút alkalmas nyaralásra, kirándulásra. Repülővel pedig Madeirára és az Azori-szigetekre is hamar

oda lehet érn, itt viszont nagyon ajánlott az autóbérlés, amihez a legjobb összefogni többen, hiszen a letéti díj elég magas. Érdemes ugyanakkor meglátogatni kisebb városokat és falvakat is, nagyon szép kolostorokkal és egyéb csodás építészeti remekekkel, magával ragadó hangulattal, amilyen például Óbidos vagy Alcobaca.



A *mindennapokkal* kapcsolatban fontos lehet, hogy kifejezett drogéria nincs, így arra nem érdemes alapozni, hogy majd megveszem a kedvenc dm-es arclemosóm kint. Helyette gyógyszertárakban, illetve nagyobb szupermarketek szépségápolási részlegein szinte minden beszerezhető. A bevásárlás nagyban függ az egyéni igényektől és előre tervezéstől, de az árak tekintetében nagyjából az itthoniakkal kell számolni. A lakhatás szintén a budapesti albérletek környékén mozog, vagy még fölötte. Az egyetem rendelkezik egy kollégiummal, erről érdemes az ottani kapcsolattartónál érdeklődni, egyébiránt pedig facebook és online albérlet keresőket használni, fontos viszont, hogy sok a csaló, így az biztonság és az árak szempontjából is előnyös más hallgatókkal közösen keresni.

Összességében úgy gondolom, az ösztöndíjas időszak egyik legnagyobb és legszebb kihívása feltalálni magunkat egy új környezetben, amiért nagyon hálás vagyok Portugáliának és mindenkinek, akit az ott töltött hónapok alatt ismertem meg. Őszintén csak ajánlani tudom minden nehézségével és kihívásával együtt; akárhová is szeretne menni vagy nyer felvételt az ember, garantáltan csodás élményekben lesz része, amiért pedig visszatérni is érdemes!



Karai Virág  
Pszichológia MA

Bármilyen kérdéssel keressetek nyugodtan: [karaivirag@gmail.com](mailto:karaivirag@gmail.com)