



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ AGGODALOM AZ ANYÁVAL EGYÜTT SZÜLETIK

Napjainkban azokat az időket éljük, amikor lassan mindenféle dolognak, eseménynek van világnapja. A barátságoknak, a testvéreknek, a szerelmeseknek, van törölközőnap, párnacsatázós nap, és persze az anyák napja, nálunk május első vasárnapja. Ilyenkor jobban előtérbe kerülnek életünk első asszonyai, akik a család élén állva kormányozzák a család hajóját, és jó esetben igyekeznek mellénk állni jóban-rosszban és egészségben-betegségben.

◆ A TÖRTÉNET

Az „Anyák napja” című film főszereplőiben közös vonás az, hogy mindegyikük édesanyja – Bradley kivételével, aki az egyedülálló, özvegy apák táborát erősíti –, és vívódásaikon keresztül betekínthetünk hétköznapijukba. Sok apró-cseprő és gyakran igen komoly problémával és kihívással kell szembenéznük, miközben megannyi társadalmi elvárásnak és kimondatlan szabálynak próbálnak megfelelni.

Sandy (Jennifer Aniston) néhány éve vált el a férjétől, ám a papírfomat meghazudtolva remek kapcsolatot ápol vele, így derült égből villámcsapásként éri, hogy férje újrَاهázasodott, és egy nála sokkal fiatalabb, huszonéves lányt vett feleségül. Sandy hirtelen úgy érzi, könnyen lecserélhetővé vált, és tart tőle, hogy gyermekei szeretetét is elorozza az új családtag.

Jesse stabil házasságban él indiai származású férjével és közös kisfiukkal, ám az anyák napja közeledtével egyre nehezebb a lelke. Édesanyja rasszista megnyilvánulásait kerülendő, Jesse nem avatta be szüleit élete folyásába, és ez egyre nagyobb terhet ró rá. Húga sem a szülei elképzelése szerint éli az életét, így váratlan betoppanásuk természetesen óriási kalamajkát okoz, minden titokra fény derül, ami persze kapcsolati drámákhoz vezet.



Mirandának látszólag aranyélete van. A bűvös tévéképernyőn szerepel nap mint nap, és amerikaiak millióinak ad el szemtelenül drágán ékszereket, övé a siker, a csillogás, a pénz, a szakmai megbecsülés, ám anyák napján egyedül kénytelen szembenézni ezzel az ünneppel. A külvilág előtt ő a karrierista szingli, senki sem tudja, hogy tizenévesen örökbe adta a kislányát, akit azóta csak fényképeken látott. Lánya azonban felkutatja őt, mert ő is a saját démonaival küzd, fiatal anya, akinek szuper partnere van, mégis fél a házasságnak még a gondolatától is, mint a tűztől.

Kis csapatunk egyetlen kakukktója Bradley, aki közel egy éve vesztette el a feleségét, és ott maradt két kislánnyal, akik közül az egyik kamaszodni kezdett, a másik pedig gyerekségében próbálja feldolgozni édesanyja elvesztését. A gyász mellett Bradleynek olyan új problématerületekkel is meg kell ismerkednie, mint például a tamponvásárlás vagy a kamaszszerelem.

ANYAI AGGODALMAK

Amikor egy nő anyává válik, számos kétellyel, bizonytalansággal és szorongással találkozik. A folytonos aggodalom az anyai szereppel együtt születik: ahogy megfogant a baba, már stresszelhetünk a fej- és háskörfogat milliméterein, azon, hogy mikor mozdul meg, és vajon nem okoztunk-e helyrehozhatatlan károkat a jóízűen elfogyasztott füstölt kolbásszal. Az internet minden kismamának jó barátja, ahol valódi szakértőktől kaphatnak választ minden őket feszítő kérdésre, majd néhány perc kereséssel megtalálhatják a válasz ellenkezőjét is, kételyek közé taszítva ezzel az aggódó anyai szívet. „Ennek hamarosan vége lesz, ha megszületik, és látom, hogy egészséges, és minden a legnagyobb rendben van” – áztatjuk magunkat, mert nem sejtjük, mennyi nehézség, dilemma, döntés és elbizonytalanító helyzet vár ránk az igény szerinti szoptatás versus 3 óránkénti etetés témakörétől



kezdve, az együttalvás–külön altatás, a dackorszak kezelése, az iskolaválasztás és a kamaszkori énkeresés mizériáin át, egészen addig, amíg a fiatal felnőtt ki nem repül a fészekből. Persze, az idősebbek tudják, hogy ilyenkor is aggódhatunk azon, hogy szemünk fénye milyen párt választ magának, talál-e jó munkahelyet, és egyáltalán életképes felnőttet neveltünk-e abból a kis magatehetetlen babából, akit ránk bízunk.

AZ ANYA ÉS AZ ANYJA

A film szereplői szintén küzdenek a saját kétségeikkel, egyikük helyzete azonban kifejezetten nehéz: pici babát nevel, és közben a saját származásával és édesanyjával való kapcsolata is tisztázatlan. Corinne

Antoine, „A terhesség és az anyaság pszichológiája” című könyv szerzője szerint amikor az ember lánya anyává válik, óhatatlanul felmerül benne a saját anyjával való kapcsolatának újraértelmezése iránti vágy, és foglalkoztatni kezdi lezáratlan gyerekkori konfliktusai, amelyekkel érdemes dolgozni: tisztázni, számot vetni és az ezekhez kapcsolódó negatív érzéseket elengedni.

NEM TÖKÉLETES, DE ELÉG JÓ

Anyának lenni valóban hatalmas felelősség, gondoljunk csak arra a bizonyított tényre, hogy a gyermek és az anya közti korai interakciók hatással vannak arra, hogy a gyermek milyen képet alakít ki magáról, mennyire tartja szeretetre méltónak önmagát, hogyan

hirdetés

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!

SZENT
István
RÁDIÓ

A kedvezményezett adószáma:
18578726-2-10

A kedvezményezett neve:
Magyar Katolikus Rádió Alapítvány

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4

lesz képes szabályozni az érzelmeit. Ez a felelősség és az ebből táplálkozó kétely és bűntudat mázsás súlyokat tesz a vállunkra, és nem engedi, hogy elengedjük a tökéletesség ábrándját.

Saját élményem, amikor egy továbbképzésen, amelyen a játékterápia csínját-bínját demonstrálták kiváló terapeuták, azt az instrukciót kaptuk, hogy keressünk egy olyan „nem probléma problémát”, ami nem érint túl mélyen bennünket, de szívesen dolgoznánk vele. Aznap reggel a család útnak indítása épp elegendő kihívást szolgáltatott számomra, így nem jutottam el futni, ezért választottam témaként az „énidő” megteremtésére irányuló, ámde rendszerint csúfos kudarcot valló próbálkozásaimat. A játék során a csoporttal mesét szőttünk a probléma köré, majd bábokkal be is mutattuk. A mese utólagos értelmezése során világossá vált, hogy a kontroll és a tökéletességre törekvés elengedése jelentette a megoldást a mesehős számára. Bár ez az üzenet nem volt új számomra, hiszen első kislányom születésekor a szintén pszichológus főnökömtől kapott üdvözlőkártyán csupán egyetlen sor, a winnicotti bölcsesség állt: „Ne feledd, elég 'elég jónak' lenni!”, mégis felszabadító erővel hatott rám.

Jó lenne ezt az „elég jó” tablettát minden reggel bevenni, és kevesebbet emészteni magunkat olyan problémákon, amelyeket talán nem is csak egyedül nekünk, családanyáknak kellene megoldanunk.

ANYÁK NAPI FELADAT

A kulcs talán abban rejlik, hogy nem játszunk a mindentudó, mindent megoldó szülőt, hanem megengedjük, hogy a gyermekeink találják meg a saját megoldásaikat gondjaikra. Az értő figyelem, a gyermek érzéseinek megértése és ezek visszatükrözése, a kérdezés és a válaszok meghallgatása bizalmat sugároznak a gyerekek felé, és aktív cselekvésre sarkallják őket, míg a kész tanácsok, prédikációk, érvelések, utasítások, illetve a parancsok elbizonytalanítják őket, és elveszik tőlük a felelősségvállalás, az önálló problémamegoldás lehetőségét.

Az anyák napja kiváló lehetőséget biztosít arra, hogy picit elengedjük az irányítást, és hagyjuk, hogy egy kicsit rólunk szóljanak a dolgok. Hiszen ez az a nap, amikor a gyermekeink által sütött, kissé égett, ámde csokival meglócsolt és cukorral megszórt palacsintát ehetjük anélkül, hogy közben hűszor letöröljük a konyhapultot; virágvázába tehetjük a kertben nevelt, jobb sorsra érdemes tulipánokat, és elfogadhatjuk azt a sok-sok szeretetet, amit a gyermekeinktől kapunk. ♦

KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:
VÁRKERT BAZÁR
1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.
RENDEZVÉNYTEREM



Elég jó anya vagyok?

ANYAJEGY

színházi előadás - 50 perc

Szöveg: Szabó T. Anna

Rendezte és játssza: Markó-Valentyik Anna

Az előadás után beszélgetés.

Moderátor: **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

Szakértő vendég: **Csáky-Pallavicini Zsófia**
családterapeuta

2017.
05.26.
PÉNTEK

19 ÓRA

**A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,
DE REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.
TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU
WWW.KEPMAS.HU**

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.