



EGÉSZ ÉLETEMBEN SZILVI UTÁN FUTOTTAM...

Sem Lubics Szilviát, sem férjét nem ismertem személyesen, így izgatottan vártam találkozásunkat nagykanizsai otthonukban. Napi fél óra futással teljesen elégedett háromgyermekes, dolgozó anyaként nagyon érdekelt, mi motiválja az ugyancsak háromgyermekes, dolgozó nőt a mindennapos hajnali edzésekre, az extrém körülmények között zajló ultramaratonokra, és hogyan áll helyt közben feleségként, anyaként és fogorvosként. És azt is szerettem volna megtudni, hogy ki az a férfi, aki ebben a szokatlan életvitelben őt támogatja.

♦ – **Hogyan ismerkedtetek meg? Annyit már tudok, hogy nem futás közben, mert Szilvi később kezdett el futni, de például a 21 éves házassági évfordulókat is futással ünnepeltétek meg.**

Gyuri: Szilvi kinézett magának. (nevet)

Szilvi: Nem is igaz, te néztél ki engem. (nevet)

Gyuri: Akkor nem jól emlékszem. (nevet)

Szilvi: 26 éve ismerkedtünk meg az egyetemen. Mindig nézett a könyvtárban, nem tudtam tőle tanulni.

Gyuri: Aztán ráírtam Messengeren. (nevet)

Szilvi: Akkoriban még nem is volt Messenger! (nevet)

Gyuri: Ja, tényleg. Akkoriban nehezebb volt ismerkedni. De nekem sikerült. (nevet)

– **Mi tetszett meg nektek a másikban?**

Gyuri: Tetőtől talpig minden.

Szilvi: Gyuri menő volt. Csináltak egy vicces filmet, amit levetítettek a teltházás előadóban, ő is szerepelt benne. És egyébként is imponált nekem, hogy negyedévesként nézeget a könyvtárban... Én akkor csak másodikos voltam. Végül Gyuri 23. szülinapja óta vagyunk együtt.

Gyuri: A párkapcsolatunk lépésről lépésre haladt.

Szilvi: Azért nem teljesen, mert Olivér érkezése miatt előbbre kellett hozni az esküvőnket...

– **31 éves korodra pedig már háromgyermekes anya voltál.**



Szilvi: Nem éreztem úgy, hogy túl korán lenne – sem a házasság, sem az első gyerek. A szüleim is fiatalok voltak, amikor én születtem. Mindig is irigyeltem azokat az évfolyamtársaimat, akiknek már gyerekük volt, bár biztosan nem volt könnyű nekik. Én is nagyon vártam, hogy anya legyek.

– Kétgyerekes anyaként kezdél futni, háromgyerekes anyaként pedig ultramaratonozni.

Szilvi: Napi 20 perc otthoni tornára mindig volt időm. Boti két éves korában hagytam abba a szoptatást, és akkoriban újra éreztem, hogy szeretnék többet mozogni. Elkezdtem futni, megszerettem és otthagadtam.

– Mikor és miért lett a hobbiból versenyzés?

Szilvi: Nem gondoltam túl. Nem tudtam, hogy amit futok, az sok vagy kevés, gyors vagy lassú, csak csináltam. De nagyon hamar – másfél hónap után – kigondoltam: futok egy félmaratont, hogy legyen egy céloom. Augusztusban kezdtem el és októberben lefutottam

az első félmaratont. Akkor nagyon gyorsan kellett egy újabb cél, ami rávett arra, hogy télen is fussak, mert egyébként nagyon utálok a telet. Kitaláltam, hogy tavaszra felkészülök egy maratonra. De akkoriban még nem futottam sokat, heti 40 km-t; annyit, amennyi belefért a két kicsi mellett. Aztán az első pár maraton után megint terhes lettem, de majdnem végig futottam, és Kolos születése után hamar újrakezdttem.

Gyuri: Az ultramaraton teljesen véletlenül jött, volt egy barátnöje, egy négygyerekes anya, aki kitalálta, hogy fusanak párban 12 órát Sárváron. Kengyelfutógyaloganyuk – ez volt a nevük.

Szilvi: Tényleg, ezt el is felejtettem. Összesen hét gyerekünk volt. Jól sikerül, nyertünk és utána gyakran hívtak ultraversenyekre. Mentem és sikerélményem volt. De azért nem volt könnyű a gyerekek miatt. Emlékszem az első Fertő tó körüli futásra, amikor itthagytam Gyurit három napra a három gyerekkel. Ráadásul foci VB volt... Hazaérve nem tudtam elmesélni, milyen volt, mert épp a VB döntő ment a tévében... (nevet)



”
Van, aki nem tud leállni,
ha jól megy neki, havonta lefut egy ultrát, és aztán egy év múlva nincs sehol, mert lesérült. Szilvi nem vállal évente két-három versenynél többet, ésszel csinálja.

”

– Gyuri, te hogy emlékszel erre?

Gyuri: Nem emlékszem. Biztosan nem volt egyszerű, de valószínűleg nem történt semmi gond, különben biztos megmaradt volna. De amúgy is sokat voltam, voltunk és vagyunk együtt a fiúkkal.

– És az milyen volt számodra, hogy Szilvi egyre többet fut, egyre többet van távol?

Gyuri: Ó, az külön jó volt. (nevet) De viccen kívül: sosem érztem, hogy túl sokat futna, és hogy ezzel elvenne a mi kapcsolatunkból vagy a családi életünkéből. Más leül a tévé elé vagy hímez...

–Vagy vezet a háztartást és tanul a gyerekekkel...

Gyuri: Sosem éreztem, hogy elhanyagol. Ez nem a mi rovásunkra, hanem Szilvi szabadidejének rovására ment. Ha pedig nem csak arra, akkor megbeszéltük.

Szilvi: Kaptak enni. (nevet) Eleinte keveset utaztam. Emlékszem, 2007-ben Hollandiában volt a 100-as VB, majd nem egy hetet nem voltunk otthon, nem volt egyszerű megszervezni. De évente legfeljebb két ilyen volt. Úgy igyekeztem edzeni, hogy ne az ő idejükből vegyek el: hajnalban futottam, előző este főztem másnapra.

Nem volt olyan, hogy nem volt itthon kaja. Most, hogy már nagyok, sokkal lazábban veszem ezt, nem visel meg, ha hétvégén nem itthon eszünk; pizzázni megyünk, és az mindenkinek jó: beszélgetünk, együtt vagyunk. Kiskorukban még ügyet csináltam ebből. Amióta Kolos nyolcadikos lett, már sokkal könnyebb, nem kell már utánuk járni, velük tanulni, hozni-vinni őket. Tavaly így hirtelen több időm lett, el is kezdtem tanulni és elvégeztem az online futóedző-képzést. Szóval ők nem sérültek, nekem került pluszenergiába hajnalonként futni.

– Sosem gondoltál arra, hogy kihagyj egy-egy napot?

Szilvi: A célok, amiket kitűztem magamnak, nagy erővel hatottak rám. Emlékszem, amikor 2008-ban a Bécs–Budapest-távot először futottam le, sokszor keltem hajnali 5-kor. Tudtam, hogy ezt kell csinálnom, ahhoz, hogy a versenyen jól szerepeljek, ezért odatettem magam. Nem szoktam kihagyni napokat, november óta például egyet sem. Idén is előfordult, hogy erősítő edzés után még ki kellett mennem futni; ültem az autóban és öt percig alkudoztam magammal: a hétvége húzós volt, fáradt vagyok. Végül megbeszéltem magammal, hogy csak a félórás bemelegítő kört futom le. Utána pedig azt

mondtam magamnak: nem igaz, hogy nem tudod megcsinálni a következő részt. Így, részletekben rábeszélem magamat. Ezek a napi küzdelmek kellenek ahhoz, hogy a versenyen is elbírák a kétségeimmel.

Gyuri: Mindig el lehet mozdulni a könnyebb irányba, de akkor hogyan mondom azt magamnak, hogy megírtam mindent? Nyilván, ha Szilvi lázas, akkor nem megy futni, vagy a nagyobb versenyek után tart pihenőnapokat. A fizikai-lelki regenerálódás nagyon fontos. Az ember egy idő után megismeri a szervezetét.

Szilvi: A versenyre nem lehet felkészületlenül menni – sem fizikálisan, sem mentálisan. Bár jóval idősebb vagyok, mint amikor elkezdtem ultrázni, a testem mégis jóval gyorsabban összerakja magát egy-egy nagy verseny után. Emlékszem, az első Ultrabalaton után egy hétig a földszinten aludtam, mert nem tudtam felmenni az emeletre. Most két nap után rendben vagyok. De ez nem jelenti azt, hogy két nap múlva megint versenyzem. Minden nagy megpróbáltatásból ki kell szépen jönni, és aztán szépen felkészülni a következőre, különben túlterhelés és sérülés lesz a vége.

Gyuri: Van, aki nem tud leállni, ha jól megy neki, havonta lefut egy ultrát, és aztán egy év múlva nincs sehol, mert lesérült. Szilvi nem vállal évente két-három versenynél többet, ésszel csinálja.

– Gondolom nemcsak a maga korlátai, hanem a családja és a munkája miatt is.

Szilvi: Így van. Például idén őszre nem vállaltam versenyt, mert a második fiam egyetemet kezd, mellette akarok lenni. De egyébként már jól megvannak nélkülünk, inkább nekem hiányoznak, mint fordítva. És a kutyák is hiányoznak. (nevet). És igen, a munkával és a szabadságokkal is lavírozni kell, de nagy szerencsém van, mert egyik kollégám bevállalta, hogy helyettesít, amikor versenyzem.

– A férjed te is fut és a versenyekre is rendszerint elkísér, igaz?

Gyuri: A legtöbb versenyre elkísérem, nem futok vele, hanem kíséreként a frissítőt adom neki, biztatom.

Szilvi: Nagyon jó érzés, hogy ott van velem. Ilyenkor az egész verseny egy közös élmény. Egyébként ő is fut, nem is akarhogy. Előtte is sportolt, de a futást velem kezdte el.

Gyuri: Igen, én egész életemben Szilvi után futottam. (nevet)

Szilvi: Csak 26 éve! (nevet)

Gyuri: Elkezdtem vele futni és engem is elkopott az edzéseik, a futóversenyek hangulata. Magyar amatőr versenyeken középmezőnyben vagyok. Az Ultrabalaton már háromszor lefutottam, és újra készülök rá. De ritkán edzünk együtt, Szilvi reggel ér rá, én este. Hétvégén szoktunk együtt is, de Szilvinek sokszor előre le van írva, megnyit fusson, én pedig inkább csak a futás kedvéért futok.

– És te vagy a menedzsere is?

Szilvi: Igen, minden praktikus dolgot ő intéz: megszervezi az utazásokat, a motivációs előadásokat és élménybeszámolóimat, szerkeszti a blogomat és intézi a támogatókkal kapcsolatos rengeteg adminisztrációt.

Gyuri: Igen, és mindezt ingyen. (nevet)

Szilvi: Mondtam már, hogy fogadjunk fel erre valakit. (nevet)

Gyuri: Minek fizetnének másnak? Majd megegyezünk mi... (nevet) Egyébként szívesen teszem. Az adminisztrációt kevésbé szeretem, de a szervezés és az írás fekszik nekem.

Szilvi: Merthogy ő írta az immár harmadik kiadást megírt Másfél nap az élet című könyvemet is. És ő intézte a kiadást és dedikálásokat is. Előfordult, hogy tíz órán át dedikáltam folyamatosan.

A könyv egyébként egyes szám első személyben íródott. Nem diktáltam, Gyuri egyedül írta, annyira ismerte a gondolataimat, érzéseimet, élményeimet. Ezt tudtam, mégis szinte félelmetes volt először elolvasni, és rájönni: úgy tud írni rólam, mintha én tenném.

– Ha már itt tartunk, a futás mennyire női vagy férfi, és mennyire magányos vagy társas sport? Említetted a motivációs előadásokat is. Jól gondolom, hogy ott főleg férfiak hallgatnak?

Szilvi: Nekem főleg férfi futótársaim vannak és itthon is mindenki férfi, egyik kutyánkat kivéve, vele szoktam csajos programot szervezni: együtt visszük ki a szemetet. (nevet) Legjobb barátnőim távol laknak, nagyon hiányoznak a csajos programok, néha édesanyámmal elmegyek vásárolni. De a futás magányosságát szeretem, ott nincs hiányérzetem, mert így jobban tudok koncentrálni. És igen, míg a követőim nagy része nő, a céges előadásaim résztvevőinek többsége férfi, és jó érzés látni, hogyan hat rájuk, amit mondok, elismernek és tisztelnek érte. A friss élményeimet mindig beleszövöm, de alapvetően ugyanarról beszélek: motivációról, kitartásról. Egyszer az egyik előadás után odajött egy férfi sírva, hogy mennyire meghatotta, amit mondtam. Teljesen zavarban voltam. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

OTTHONI ISKOLA

Csörög az ébresztőóra (vagyis zenél a mobiltelefon), fél hét, mindenki kapkod, indulni kell az iskolába. Apuka gyorsan kávéfőz, tejet melegít, anyuka keni a zsömléket, készíti az uzsonnákat. A kisfiú is álmosan, kötelességtudóan öltözködik, arca még a kakaótól sem vidul fel. Pulcsit húz, kicipeli a hatalmas táskát a szobából, leteszi a földre, és szomorúan nézi.

Este a diák lelkesen számol be a dolgozatról: 47 centis kocka térfogatát kellett kiszámolni. – Azt nem tudtuk volna kirakni a cukrokból. Az akkora, mint egy ház!

◆ – Fáj valami? – aggodalmaskodik a mama. Rövid kérdézz-felelek után kiderül, hogy a matekóra nyomasztja, a térfogatról van szó, és az annyira érthetetlen. A háttérből az apa mint életre kelt kakukkos óra jelzi a fogyó időt. Felesége azonban nem rest, miután betekerte a fóliába a szendvicseket, előszed egy doboz kockacukrot, és rakosgatni kezdi az asztalra. – Gyere, segíts! – invitálja a csemetét, aki eleinte gyanakvóan, majd mind bátrabban pakolja a cukrokat. – Tessék, itt van két sorban három, ez az alap. Összeszorod, az hat. Most tegyünk rá még két sor kockacukrot, akkor meg kell szorozni mennyivel is, igen, hárommal, hatszor hárommal, az tizenhármas. Ez a térfogata, össze is tudod számolni, pont tizenhármas kockacukor.

A kisfiúnak roppantul tetszik, kirakja kétszer négygyel, sőt háromszor hárommal – „Így minden oldala egyforma, ha fölfelé is hármat tesz, akkor kocka lesz” –, leszámolja.

– Jó lenne mindig így csinálni – töpreng –, de mi van, ha a dolgozatban nagy számok lesznek? Azt nem tudjuk kockával kirakni.

– Az lenne jó, ha már indulnánk, mert elkésel a suliból! – türelmetlenkedik a családfő, zárja az ajtót, pitttyenti a távirányítót, nyílik a garázkapu.

Feszülten szállnak be a kocsiba, az úton csak a forgalomra tett nem túl hízelgő megjegyzések kötik le őket.

A gyerek beszalad az iskola ajtaján, szerencsére éppen nem késik el, nagy kő esik le valamennyi szívről.

Este a diák lelkesen számol be a dolgozatról: 47 centis kocka térfogatát kellett kiszámolni.

– Azt nem tudtuk volna kirakni a cukrokból. Az akkora, mint egy ház!

– Ez azért túlzás – nevet anyuka. – Az alig nagyobb, mint apa lába.

Ezen hosszasan tanakodnak, végül csak elérik, hogy apuka levegye a papucsát, és a vonalzóval közösen leméressék, mekkora is a lába.

– Huszonhét centi – jelenti diadallal a gyerek.

– Tudod – szól hozzá apa is, elvégre az ő lába adta az apropót –, az angoloknál ma is van olyan mértékegység, hogy láb. Kábé harminc centi.

– Hú, de nagy lábuk van az angoloknak!

– Biztos jókorára megnőttek, mint az a kővér király, a VIII. Henrik. Megkereshetjük a képét a neten.

– Neki volt a hat felesége – kapcsolódik be anya. – Meg a kislfia, akiről a Koldus és királyfi szól.

– Olvassuk a Koldus és királyfi! – csillan fel a kissrác szeme; nyáron már hallgatta hangoskönyvben.

– Nem lehet – dönt szigorúan apuka –, le kell feküdni, reggel korán kelünk, menni kell az iskolába. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

NAGY VADAT ELEJTENI

Még a legnagyobbakat is kísérti a gondolat, hogy hiába várakozunk. Hogy felesleges hónapok, évek telnek el, amiket mással is tölthetnénk.

◆ Mindegy, hogy bölény, egér vagy egy bonyolult matekpélda, semmiképp sem tudhat rólad! Hogy vagy, hogy itt vagy. Hogy őt akarod. Azt kell hinnie, hogy semmi veszély sem fenyegeti. Simulj a környezetbe! Válj a talaj részévé! Mint egy növény, oly lassan mozogj! Osonj, kússz, lebegj! A szél felőle fújjon! Ne félj, mindez csak látszat! Ha jól csinálod, akkor valójában te irányítod a körülményeket.

Nem tudni, mikor jön el a megfelelő pillanat. Mindig máskor. Érezni kell, és készen állni. Állandó feszült figyelem. A megfelelő pillanat ugyanis nem más, mint a részletek tökéletes összhangja. Fények, szagok, testhelyzetek egyszeri, megismételhetetlen együttállása. Nem rajtunk múlik, hogy mikor jön el. Egyes vadászok szerint ajándékba kapjuk. Mások szerint kiérdemeljük. A figyelmünkkel, a türelmünkkel. Az első percekben ugyanis könnyű összpontosítani. Napokig, hetekig vagy évekig, az már nehezebb. Nem lankadni, nem fáradni el. Kizárni a zavaró hangokat. És végig hinni, hogy eljön.

Ez a legnehezebb, hogy nem rajtunk múlik. Mert még a legnagyobbakat is kísérti a gondolat, hogy hiába várakozunk. Hogy felesleges hónapok, évek telnek el, amiket mással is tölthetnénk. Pedig ez nem igaz, ennek

a gondolatnak nem szabad engedni. Mert ha mással töltenénk az időt, előbb-utóbb éhen halnánk. Ennünk mégiscsak kell valamiből. Felesleges vadászat nem létezik.

Nézd, most például épp úgy fordul, hogy ha ugranál, véged. De bármikor előállhat a helyzet, hogy a szél olyan szögben fúj, az árnyék pont oda esik, a bölény pont úgy hajtja le fejét, hogy ha ugrasz, biztos a siker. Csakhogy a legtöbben elszalasztják ezt a pillanatot. Félnék ugrani, vagy már ott sincsenek. Megunták, feladták, hazamentek. Ők éhen maradnak. Hidd el, nincs annál rosszabb. Tudni, hogy meg sem próbáltad. Hogy lehetett volna. Annál a kudarc is jobb.

Most egyedül hagylak. Figyelj, és várj. Szép nagy bölény, ha elejted, napokig lakomázhatunk.

*

Már besötétedett, de a kisfiú még mindig mozdulatlan lapult a kert hátsó szegletében, vacsorázni sem volt hajlandó. Este tízkor azonban ujjongva rontott be szülei hálószobájába. „Apa, Apa, nézd, sikerült!” – kiáltozta.

Apja megkönnyebbülve nézte a befőttesüvegben vergődő szöcskét. Egész este a fiáért aggódott: tapasztalatból tudta, milyen nehéz az első nagy vadat elejteni. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

KÖVÉR HAZUGSÁG – SOVÁNY VIGASZ

Tavaly augusztusban ugrottak össze a közösségi médiában. A népszerű szemifluenszer (mert már ilyen is van), *Arielle Charnas* és a *Mamma mia!* musical-filmből itthon is megismert színésznő, *Amanda Seyfried*. A csata helyszíne az Instagram volt, a viadal nézői több mint kétmillióan.

◆ Történt ugyanis, hogy az említett influenszer posztolt magáról egy bikinis képet, amelyen egy vékony lánykatest látszott, természetesen mindenféle súlyfelesleg nélkül. A képhez mindössze ennyit írt: „Büszke vagyok a testemre két gyermek után.” A kommentelők siettek gratulálni és dicsérni az eredményt. Ámde az egyik bejegyzésben megszólalt az egyébként igen filigrán külsejű színésznő. Három pontban kritizálta az influenszert. Szemére vetette, hogy egészségtelen testképet dicsőít egy olyan korban, amely amúgy is a kamaszlánytestet tekinti, tévesen és károsan, a női külső ideáljának. Rámutatott, hogy ez a test, két gyermek után csakis úgy érhető el, hogy komoly támogató háttérrel van az anyának a gyermeknevelésben – vagyis, meg tudja engedni magának, hogy két kisgyerekekkel a testére koncentráljon, időben és anyagiakban egyaránt. Harmadrészt azt javasolta, hogy a büszkeség üzenete ne a testre, hanem valami valóban értékes, emberi eredményre vonatkozzon, ami sokkal inspirálóbb lehet a nők számára.

Amanda Seyfriednek aztán mentegetőznie kellett. Mert az ilyen kritikus mondatoknak is van már neve: a soványgyalázás. Nem szabadott volna megrónia valakit azon az alapon, hogy szülés után sovány és ezt értéknek tekinti.

Fél évvel később, idén januárban szólalt meg Schobert Norbert a saját közösségi felületén. Saját elmondása szerint a szülés utáni súlyfeleslegtől megválni nem tudó anyákat elítélő megszólalása PR-bomba

volt csupán, amelyet az elhízás elleni küzdelméhez használ, valójában azonban feltehetően csak őszinte volt. Az ő szakmai tudását tekintve ezt látom a legjobb indulatú megközelítésnek. Azt sürgette, hogy a nők szülés után nyerjék vissza „lánykori súlyukat”, mert ellenkező esetben nemcsak bőrük lesz ocsmány, gyermekeik félárvák, de még a léptük is döngeni fog. Sokan siettek – igen éles hangon – elítélni a megnyilvánulást. Schobert azóta sok provokatív bejegyzést tesz közzé, jelezve kritikusainak, hogy fenntartja véleményét, és tudja, hogy az elhízott nőknek fáj az igazság. A közvélemény pedig úgy könyvelte el, hogy kommunikációs bravúrja a kövérnyalázás tipikus esete volt.

Ha a két esetet egymás mellé rakjuk, akkor azonban kiderül, a fő probléma nem a testalkat, hanem az anyaság megítélésével van. Azzal, ahogy a nő az anyával szembeállítódik a sovány és változatlan test kultuszán keresztül. Anyagyalázásról van szó, és arról a bizarr vizuális követelményről, hogy a felnőtt, változó, életet adó női test újra lányforma legyen. A változás elutasításáról, közvetve tehát a felnőtttség, az öregedés vagy éppen az evés gyalázásáról.

Az anyának lánytestet kívánó-mutató ízlés pedig nagyon veszélyes. Nemcsak gyanús, hanem pszichésen és testi vágyak tekintetében egészségtelen is. Ráadásul valójában megvalósíthatatlan hazugság. Jó kövér hazugság. De még ez is sovány vigasz. ◆



**NEKED ÉNIDŐ
A SULI SZÜNETBEN.
NEKI EGY HELY,
AHOL KEDVÉRE
BANDÁZHAT.**

kolping.hotel.hu



**JÓSZOLGÁLAT
díj | 2020**

A CSELEKVÉS DÍJA



**KI LEGYEN
AZ ÉV ÖNKÉNTESÉ
ÉS CIVIL KÖZÖSSÉGE?
DÖNTSD EL TE!**

—
JÓSZOLGÁLAT-DÍJ KÖZÖNSÉGSZAVAZÁS
2020. MÁRCIUS 2. ÉS 12. KÖZÖTT
A DÍJ FACEBOOK OLDALÁN!

—
KÖVESS MINKET!
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU
FACEBOOK.COM/JOSZOLGALATDIJ



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

MÉRGEZŐ SZÜLŐK

Nemrég megnéztem a Láthatáron csoport megrázó lakásszínházi produkcióját a neves gyermekpszichológus-író, Alice Miller és fia, Martin kapcsolatáról. A *Hagyatéék* című egyórás dráma dermesztő-katartikus érzéseket előhívva, testközelben avatja be a nézőt a bántalmazott gyermek élményvilágába.

- ◆ Hogyan képes közreműködni egy anya tulajdon vére kínzásában? Miként huny szemet a borzalmak fölött, miközben sztárpszichológussá avatják a gyermekközpontú nevelés első, bántalmazás ellen is síkraszálló, forradalmi írásáért? A családi erőszak a szemünk előtt zajlik, mi pedig nyugodt lelkiismerettel sétálunk el mellette.

ÁTÖRÖKÍTETT MINTÁK

Húsz éve jelent meg magyarul Susan Forward *Mérgező Szülők* című könyve, amely gyakran hivatkozott alapművé vált a szakmában. Örültem anno ennek a könnyen érthető, átélhető, sőt, nehéz témája ellenére élvezhető ismeretterjesztő alkotásnak. Nem gondoltam, hogy két évtized múlva még mindig ugyanezzel a problémákkal találkozom a pszichológusi rendelőben.

Azóta hazánkban is kutatott területté, majd közismertté vált a nemzedékek közötti áthagyományozódás motívuma. A bántalmazott gyerekek többsége minden fogadkozása ellenére újra és újra megismétli azokat a hibákat, amelyeket saját szülei követtek el vele szemben. Egyszerűen azért, mert ösztönösen nem bír másként cselekedni. A tudatos, átgondolt viselkedéshez az elköteleződésen túl óriási belső munkára van szükség. Amikor találkozom olyan emberrel, aki képes megtörni a mérgező mintázatot, mély tiszteletet érzek iránta. Úgy vélem, nagyobb kincset adományoz leszármazottainak, mintha jelentős vagyont hagyna hátra.

MIT JELENT A CSALÁDON BELÜLI AGRESSZIÓ?

A családon belüli erőszak bármelyik tag ellen irányulhat, most azonban a gyermekekkel szemben elkövetett formáit vesszük sorra. Léteznek olyan szülők, akik egyszerűen nem képesek megfelelően kielégíteni egy gyermek alapvető szükségleteit. Tehetetlenek, segítségre szorulnak, és önmaguk ellátására sem alkalmasak. Szenvedhetnek valamilyen testi betegségtől, mentális zavartól vagy függőségtől. Mások ugyan gondoskodnak gyermekük fizikai igényeiről, ételt, italt, fedelet biztosítanak számára, ám érzelmileg elérhetetlenek vagy bántalmazók. Azok pedig, akik saját céljaikra használnak egy ártatlan lelket, visszaélnek gondviselői hatalmukkal. Bántalmazásnak minősül a gyermekkel szemben elkövetett fizikai és szexuális erőszak, az elhanyagolás és az érzelmi terror. Utóbbi többnyire a verbális bántalmazás kategóriáit meríti ki, amely a bántalmazott önértékelését, önbizalmát, végső soron emberi méltóságát zúzza porrá.

ÁLDOZATSORSOK

A bántalmazott gyerekek családjai vagy szétesett családok vagy épp ellenkezőleg, túlságosan zártak a külvilág felé. Előbbi esetben a kiskorú akár 10-11 évesen felnőtt-szerepek huroklására kényszerül, amelyekkel nyilvánvalóan képtelen megküzdeni, és kudarcot vall. Az ilyen, parentifikálódott gyermek egész életében túlzott felelősséget vállal másokért, feladja saját igényeit és gyakran kerül vesztes pozícióba. Alkoholista, szerfüggő szülők

Kép: Láthatáron csoport / Reviczky Zsolt



Feuer Yvette és Rába Roland a Láthatáron csoport Hagyaték c. előadásához készült fényképen

gyerekei nemritkán választanak olyan párt, akinek megmentőjévé válhatnak. Esetleg segítő foglalkozást, ahol saját határaikat nem pontosan érzékelve, túlzottan bevonódnak mások életébe.

A zárt családok sajátossága az elkülönülés másoktól. Gyakran szégyenteljes titkokat (börtönviseltség, incestus, nemi erőszak) őriznek, amelyek napfényre jutásától rettegve magukhoz láncolják gyermekeiket, és nem hagyják őket felnőni. A közösségtől elzártan nevelkedőknek beilleszkedési, illetve társas-viselkedésbeli problémáik, valamint súlyos szorongásaik alakulnak ki. Elveszítik kezdeményezőképességüket, izolálódnak, és a perifériára szorulva, magányosan tengődnek.

Magyarországon a korábbi diktatúrák besúgó rendszerétől rettegve a rejtőzködő magatartás egész társadalmi rétegeket érintett, így nem csoda, ha nálunk jelentős méreteket ölt a szorongásos-depresszív betegségek, valamint a kilátástalanságból és reménytelenségből származó öngyilkosság. A mai nemzedék is viseli a korábbi traumák következményeit, legyen az holokauszt-szindróma vagy a Gulagra hurcolt áldozatok leszármazottainál megfigyelhető hasonló tünetegyüttes.

LEGYEN VILÁGOSSÁG!

Milyen gyógymódok léteznek ilyen mélységű sebek gyógyítására? A pszichés zavarok kezeléséhez hozzájárulhatunk a viselkedéses eltérések rendezésével. A bizonyítottan hatékony viselkedésterápiás eljárások képesek a szorongás okozta helytelen magatartásformák felszámolására, a gondolkodásbeli torzulások orvoslására pedig a kognitív terápia az elsődlegesen választandó módszer.

Ugyanakkor a rögzült érzelmi reagálások és magatartási minták megtöréséhez szükséges az értelem mindent bevilágító fénye, a nagyobb összefüggések átlátása, valamint az emocionális átélés segítségével történő korrekció. Az erre irányuló terápiák szintén igen hasznosak, bár kevésbé elérhetőek. Éppen ezért van szükség olyan művekre, amelyek a katarzis erejével juttatják belátásra a közönséget. Mostanában több ilyen, a Hagyatékhoz hasonló színházi illetve filmművészeti alkotással találkoztam, amelyek igényesen töltik be ezen szerepüket, gyógyírként szolgálva a múlt tragédiái okozta sérüléseinkre. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ÁZSIÁBAN MÁST JELENT A BOLDOGSÁG?

A Kőgazdag ázsiaiak című filmről
pszichológusszemmel

„A döntéseinkben, nem pedig a képességeinkben mutatkozik meg, hogy kik is vagyunk valójában.” (J.K. Rowling)

A nyugati társadalmak embere abban a szerencsés helyzetben van, hogy megválaszthatja, kivé akar válni és milyen dolgoknak szenteli a figyelmét az életben. Néha persze nehéz feldolgozni a temérdek lehetőséget. Ezzel szemben vannak olyan szegmensei a bolygónak, ahol a közösség, a család érdeke előrébb való, mint az egyéni célok, és a szülők előre eltervezik a gyermekük jövőjét. Melyik vezet inkább elégedett élethez?

◆ A TÖRTÉNET

Történetünk kalandos utazásra invitál bennünket Szingapúrba, ahol nem csupán az ázsiai kultúrába pillanthatunk be, hanem az igazán vagyonos családok életét is közelebbről szemlélhetjük, persze, amolyan komikus, lezser, amerikai módon. Rachel átlagos New York-i sikertörténet hőse: egyszülős családból szorgalmas munkával küzdötte fel magát, kiválóan érvényesül közgazdász egyetemi tanárként, és még egy saját játékelméletet is kifejlesztett. Már egy éve boldog jóképű és karizmatikus barátja, Nick oldalán, amikor a férfi meghívja őt a családjához Szingapúrba.

A távol-keleti út ártatlan kiruccanásnak ígérkezik, miközben még annak is szerét ejthetik, hogy Nick a barát-nőjeként mutassa be Rachelt az édesanyjának, és sokat emlegetett, drága nagymamájának, akinek a gombóc-készítési tudománya messze földön híres. Rachelnek fogalma sincs arról, hogy Nick nem egészen az, akinek addig mutatta magát, hanem történetesen az egyik leggazdagabb szingapúri család sarja, és egyben a legkelendőbb agglegény a környéken, akire minden jó családból származó lány vércseként csapna le, hogy ő lehessen a következő Mrs. Young.

Kép: IMDb



KULTÚRÁK TALÁLKOZÁSA

Egy párkapcsolat formálódása kicsit hasonlít ahhoz, mint amikor két eltérő kultúrából érkező ember találkozik, akik különböző nyelvet beszélnek. A családok ugyanis teljesen más szokásokat, mintákat és küldetéseket adnak át a tagjaiknak, hiszen más történeteket mesélnek, másképp kommunikálnak, veszekednek és békülnek ki, különböző módon töltik el az idejüket, eltérő elvárásokat támasztanak, és változó, hogy milyen helyzetekben figyelnek oda vagy fordítják el a fejüket. A párkapcsolatban mindig izgalmas kérdés, hogy miként lehet ezeket a különböző tapasztalatokat harmonikusan összehangolni. A szüleink felé érzett lojalitás, illetve az ismerős helyzetekben megélt biztonságérzet nagy szerepet játszik abban, hogy nehezen vetkőzzük le a kapott mintáinkat, még akkor is, ha azok már nem visznek előre vagy akadályozzák a boldogságunkat.

Minden pár megküzd ezzel a problémával, de Nick és Rachel életében fokozottan jelen van. Bár mindketten távol-keleti származásúak, de eltérő értékrend szerint nevelkedtek, és különböző küldetéseket kaptak a családjaitól.

Nick számára lehetetlen vállalkozásnak tűnik a szülei által pontosan eltervezett, stabil jövőképbe integrálni egyéni elképzeléseit. Nem egyszerű a helyzete, hiszen fontos számára Rachel, de a családjá is, akik abban a szellemen nevelték őt, hogy viselkedésével és döntéseivel nemcsak önmagáról, hanem a családjá életéről és jövőjéről is nyilatkozik.

Rachelnek sincs könnyű dolga, mert hiába beszél tökéletesen a kínai nyelvet, nyitott, szókimondó természete nagymértékben magán hordozza az amerikai kultúrát, amely köztudottan hisz a választás szabadságában, >



és az általa elnyerhető boldog életben. Szingapúr és Nick családja, illetve baráti köre azonban egészen másfajta dzsungel, ahol nagyon is résen kell lennie, ha nem akarja, hogy sarokba szorítsák. Anyósjelöltje határozott, kemény, egyenes jellem, aki egyáltalán nem híve a köntörfalazásnak és kifejezi ellenszenvét Rachel felé, szabatosan, pontosan adagolt nyugalommal. Ezek az emberek egyszerre átlátszóak, ugyanakkor nehezen kiismerhetők. Rachel nem támaszkodhat a saját sémáira, mert ez a társadalom teljesen más irányelvek és szabályok szerint működik, mint amihez ő odahaza hozzászokott. Egyre nehezebb feladat eldönteni, ki ellenség és ki barát. Ráadásul Nick sem készítette fel a rá váró megpróbáltatásokra. Evidensnek vette, hogy ázsiai gyökerei lévén Rachel könnyen beilleszkedik majd a keleti miliőbe, és nem vette figyelembe, mennyit nyom a latban az amerikai kultúra, gondolkodásmód és környezet.

Ahogy egyre inkább kezdi átlátni a kétféle világ közötti különbségeket, Rachelben felmerül a kérdés, mi a valódi szeretet és boldogság titka? Kettejük önzése lenne, ha a férfi hátat fordítana a családjának? Lehetséges a teljes kirekesztettség talajára alapozni a boldogságukat? Adósaivá válunk a szüleinknek azért az életért, amit felépítettek nekünk? Vajon valódi szabadságot jelent a döntés lehetősége?

A DÖNTÉS SZABADSÁGA

A nyugati kultúrában élők úgy vélik, hogy a választás lehetőséget ad arra, hogy aktívan formáljuk a sorsunkat, és megmutassuk, hogy milyen emberek vagyunk, amihez az is szükséges, hogy tisztában legyünk az egyéni preferenciáinkkal és attitűdjeinkkel. A kelet-ázsiai kulturális területen élő emberek egészen másképp gondolkoznak az énről, és a társas kapcsolatokra, a kölcsönös függőségre, a csoportteljesítményre, az összetartozás-tudatra, valamint a csoportszolidaritásra helyezik a hangsúlyt. Számukra az emberi boldogság nem a választás szabadságában, hanem a harmónia megteremtésében, a társas kapcsolatokban való részvételben és a társadalmi elvárásoknak való megfelelésben rejlik. Amennyiben kudarcot vallanak, az elviselhetetlenül súlyos szégyenérzettel társul.

Sheena Iyengar és Mark Lipper kutatásukban egyértelműen rámutattak a fenti különbségekre, továbbá cáfolták azt az elképzelést is, hogy az egyéni választás szabadsága és a siker között egyértelmű és univerzális összefüggés lenne. A kutatás során 7–9 éves fehér-amerikai és ázsiai-amerikai gyerekeknek kellett anagramma kirakós feladatokat megoldaniuk. A gyerekeket 3 csoportba osztották: az első csoport tagjai szabadon választhattak, hogy a hat anagramma kirakó közül melyiket szeretnék megoldani, illetve eldönthették azt is, hogy milyen színű

Kép: IMDb



tollal írják fel a válaszaikat. A második csoportba kerülő gyerekeknek a vizsgálatvezető azt mondta, hogy az édesanyjuk előzetesen kiválasztotta nekik, hogy melyiket kell megoldaniuk, illetve azt is, hogy melyik tollal írják fel a válaszaikat. A harmadik csoport tagjainak pedig a vizsgálatvezető szabta meg, hogy melyik feladatokat kell megoldaniuk és melyik tollat kell használniuk (valójában a második és harmadik csoport tagjai ugyanazokat a feladatokat kapták, amit az első csoport gyerekei választottak, hogy jól összehasonlíthatók legyenek az eredmények). Az eredmények szerint a fehér-amerikai gyerekek akkor voltak a legsikeresebbek, ha ők választhattak, miközben az ázsiai-amerikai gyerekek akkor teljesítettek a legjobban, amikor azt hitték, az anyukájuk döntött helyettük. Sheena Iyengar szerint a kelet-ázsiai bevándorlók gyerekei számára a „választás nemcsak egyéniségük definíciója és kifejezőmódja, hanem a közösség és harmóniateremtés módja, amelynek során olyan emberek választásaira hagyatkoznak, akikben bíznak és akiket tisztelnek.”

KÜLDETÉSEINK

Bár az európai emberről úgy tartjuk, hogy független és önmegvalósító, valójában ránk is nagy hatással vannak azok a feladatok és üzenetek, amiket a szüleinktől kapunk. A pszichológusok „funkciógyerekeknek” hívják azt

Egy párkapcsolat formálódása kicsit hasonlít ahhoz, mint amikor két eltérő kultúrából érkező ember találkozik, akik különböző nyelvet beszélnek.

a jelenséget, amikor a szülők arra használják a gyermeküket, hogy rajta keresztül valósítsák meg addig el nem ért céljaikat. Vannak olyan családok is, ahol nem a meghiúsult álmok, hanem a siker szabja meg a gyermek útját, gondoljunk csak a jól menő ügyvéd- vagy orvosdinasztiákra. Ezekben a családokban a pályaválasztás nem feltétlenül a gyermek igényét követi, hanem a szülői nyomásnak engedve lesz valakiből orvos, ügyvéd, esetleg a családi vállalkozásban dolgozó üzletember. A szülő valószínűleg mindkét esetben jót szeretne a gyermekének, hiszen nem is lehet nagyobb boldogság vagy siker elérni a hőn áhított célt (közben nem veszi észre, hogy az valójában nem a gyermek, hanem az ő célja), esetleg örökölni a generációkon át jól bevált életstratégiát (közben nem veszi észre, hogy a gyermek egy teljesen új úton szeretne haladni). Mivel a mi kultúránkban a jóllétünk szempontjából alapvető kérdés, hogy meghozhatjuk-e szabadon a saját döntéseinket, ezért az efféle szülői nyomás ritkán sül el jól.

Ugyanakkor nem érdemes általánosítani ebben a kérdésben sem, hiszen könnyen lehet, hogy a világ más részein teljesen más teszi boldoggá vagy sikeressé az embereket. Talán ebben a kérdésben is segítségünkre lehet az arany középút eszméje, hiszen a kutatások szerint a döntés szabadsága némileg túlmisztifikált. Bár a néhány választás szinte mindig jobb, mint a semmi, a választások számának növelése egy idő után nem növeli a boldogság szintünket, hanem inkább összezavar és frusztrál minket. Még az amerikaiak is, akik pedig hozzá vannak szokva, hogy az élet minden területén folyamatosan döntéseket hozzanak, hibásan választanak, ha tíz vagy több választási lehetőséget tárnak eléjük, legyen szó akár a befektetésről vagy az egészségügyről.

Így talán érdemes meghagyni a választás szabadságát minden ember számára abban a kérdésben is, hogy a döntéseiben az egyéni vagy a közösségi szempontokat helyez-e előtérbe. ♦



SZÖVEG –
DR. MIHALEC GÁBOR, párterapeuta

MÁR A SZERELMET IS TANULNI KELL?

Párkapcsolati mítoszok fogságában

Az iskolában megtanítanak bennünket többismeretlenes egyenletek kiszámítására, tudjuk minden kémiai anyag vegyjelét, pontosan el tudjuk mondani Vörösmarty költői korszakait és még az amőba szaporodásáról titkait is ismerjük. Csak éppen azt nem mondta el senki, hogy miként működtessük életünk legfontosabb emberi kapcsolatát.

◆ Ellentmondásosnak tűnik, de soha a történelem során nem állt még ennyi megbízható információ a rendelkezésünkre a házasság sikeres működtetéséről, ugyanakkor sosem volt a házasság olyan törekeny, mint éppen manapság. Mítoszok egész sorának vagyunk foglyai, amelyek azt sugallják, hogy a szerelmet nem kell tanulni, sőt, ha már tanulni kell, akkor régen rossz nekünk.

Az egyik ilyen mítosz a nagy Ő mítosza. Ha szívünk választottja a számunkra kijelölt igazi, akkor minden magától értetődő természetességgel működik vele. Ha pedig valami mégis elakad, akkor az egyértelmű jele annak, hogy mégsem az igazit találtuk meg. A következtetés kézenfekvő: tovább kell lépni és meg kell találni az igazi nagy Ő-t. A valóság viszont az, hogy nem egy nagy Ő létezik, hanem sok potenciális partnerrel lehetünk kompatibilisek, akiből aztán kiválaszthatjuk azt az egyet, akivel ténylegesen összekötjük az életünket. A kapcsolatunk minősége pedig aszerint fog alakulni, hogy a mindennapok helyzetiben miként viszonyulunk egymáshoz, mennyit teszünk bele a kapcsolatba. A sikeres párkapcsolat nem valami, ami csak úgy történik velünk, hanem valami, amit létrehozunk.

Egy másik sokak által vallott mítosz szerint a házasságra nem lehet felkészülni. Sok házasulandó párnál meg is figyelhető, hogy sokkal inkább az esküvőre (egyetlen napra) irányulnak az előkészületek, semmint a házasságra (életük hátralévő részére). Pedig a kutatások itt is kijózanító eredményekkel szolgálnak. Az első házasságkötések nagyjából 50%-a ér véget válással. Tudatos felkészüléssel azonban ez a válási kockázat 50%-ról 3%-ra csökkenthető.

„Dehát nem lehet mindenhez ilyen tudatosan hozzáállni! Hol a spontaneitás, hol van az, hogy elveszünk egymásban és átadjuk magunkat az érzelmeknek?” – kérdezik sokan. És ezzel el is érkeztünk a harmadik mítoszhoz. Olyan ez, mint amikor a gitártanárom azt kérte, hogy érzésből, ösztönből játsszak, ne pedig fejből. Én megfogadtam a tanácsát, de az eredmény botrányos lett. Amikor viszont ő elkezdett érzésből játszani, akkor csodás koncert kerekedett ki belőle. A különbség nyilvánvaló. Amikor ő ösztönből és érzésből játszik, amögött ott van 40 év gyakorlás és több ezer fellépés tapasztalata. Addig viszont el kellett jutnia nagyon fegyelmezett, tudatos munka révén.

Ugyanilyen mítosz az is, hogy a harmadik személyek megjelenésével szemben csak reménykedni lehet, de



semmit sem tehetünk azért, hogy a kapcsolatunkat megcsalásbiztossá tegyük. A valóság ismét rácaffol a mítoszra. A hűtlenségnek van ugyanis egy folyamata, és ha ismerjük a folyamatot, akkor a jelenség megérthetővé, sőt bejósolhatóvá válik. Ha pedig valamit be lehet jósolni, akkor azt meg is lehet előzni. A megelőzésnek pedig pontos módszertana van.

Ahogy a fenti példák is mutatják, a házasság megőrzésének, tudatos és sikeres megélésének egyik fontos eleme a mítoszok lerombolása. A mítoszok uralma pedig minden kultúrában megfigyelhető. Csak 2019-ben abban a kiváltságban volt részem, hogy tréningeket tarthattam pároknak Olaszországban, Montenegróban, Horvátországban, Szerbiában, Norvégiában, Svájcban, Franciaországban és az Egyesült Arab Emírátsokban. Noha az emberek más anyagi viszonyok között élnek, eltérő nyelveket beszélnek, máshogy viszonyulnak globális trendekhez és politikai jelenségekhez, a párkapcsolataikban ugyanazokat a köröket futják. A kapcsolataik ugyanazon okok miatt futnak zátonyra és ugyanazok a tényezők viszik őket sikerre. A szerelem tehát egy univerzális nyelv, amelyet mindenhol ugyanúgy (nem) beszélnek. Mítoszokat azonban csak úgy szabad rombolni, ha helyettük adunk valami mást, valami jobbat. Ebben segít bennünket a tudomány. A kapcsolat minden meghatározó területére vonatkozóan ma már pontosan

tudjuk, hogy mi különbözteti meg a sikeres párokat a sikertelenektől. A sikeres pároknál például a pozitív és negatív kommunikációs tartalmak aránya még egy konfliktusban sem megy 5:1 alá, míg a sikertelen pároknál nagyjából egy negatív megjegyzésre jut egy pozitív, vagy több a negatív, mint a pozitív. A sikeres párok a kettejük egységét minden más kapcsolatnál fontosabbnak tartják és összezárnak egymással még a gyerekeikkel és a szülőkkel szemben is, ha kell. A sikertelen párok ezzel szemben rést hagynak a kapcsolatuk pajzsán, amelybe hol a gyerekeik, hol a szüleik, hol a külső harmadik személyek ékelődnek be. A sikeres párok még a szexuális kezdeményezés elutasítását is úgy tudják megfogalmazni, hogy az elutasítás intim élménnyé váljon. A sikertelenek ezzel szemben a legkedvesebb közeledésből is veszekedést tudnak szítani. A sikeres párok előre megmondják a pénzüknek, hogy merre menjen. A sikertelenek utólag kérdezik egymástól szemrehányóan, hogy hová ment a pénz.

Azon pedig már meg sem lepődünk, hogy a felsorolás végén kiderül: a kapcsolat sikerét meghatározó valamennyi tényező tanult magatartáson alapul. A szerelem tehát végső soron igenis tanulható. ♦

Gyűrű-kúra: A tartós szerelem tudománya és művészete
Március 29-én a Lurdyban
Részletek: www.gyuru.kura.hu

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ MÁRCIUSI JELÖLTJEI



MOHAY BENCE

Az M4 Sport munkatársa, 19 évesen került a műsor elődjének számító Telesport szerkesztőségébe. Tizenkét éve sportriporter, készül az olimpiára és a foci Eb-re is.



MÁR A POCÁKBAN IS KISTESÓ

Az élsportolóknak sokat kell távol lenniük családjuktól, a meccsek, versenyek, edzőtáborok miatt rengeteget vannak külföldön. Sikereiknek persze részese a hátszáguk is, de életük így sem egyszerű. Ezt mutatta be az M4 Sport, amikor stábjuk ellátogatott Lőrincz Tamás vb-győztes birkózó otthonába, azt követően, hogy megszületett második gyerekük. Az adás a Média a Csaláért-díj márciusi jelöltje lett.

- ◆ A sportolók rendszerint eredményeikkel kerülnek be a hírekbe, egy-egy világversenyt, hazai rangadó kapcsán hallunk róluk. Lőrincz Tamás birkózót olimpiai ezüstérme, világbajnoki és három Európa-bajnoki győzelme miatt emlegetjük. Túl a tehetségen és a rengeteg edzésen, egy család is áll a sikerek mögött. Mohay Bence szerkesztő a kulisszák mögé pillantott: „Engem mindig érdekelt az emberi történet, hogy mi áll az eredmények mögött. Emiatt is figyeltem föl arra, amit Szőcsi a világbajnoki cím megszerzése előtt nyilatkozott.” A birkózó a döntő előtt arról beszélt, hogy otthon várja gyönyörű kislánya, a felesége, nemsokára pedig megszületik a második gyermekük. Elmondta, mennyire nehéz ilyenkor lehúzni a kerekas bőröndöt az edzőtáborba, tudván, ott kell hagynia őket 1-2 hétre. Bence szerint ritkán hallani ilyen őszinte, emberi nyilatkozatot egy olimpiára készülő sportolótól, ezért határozta el, hogy műsort készít a babavárásról és az új családtag érkezéséről. Stábjuk egy hónappal a második baba születése előtt és azt követően forgatott a Lőrincz család otthonában. „Lenyűgöző volt hallani, hogy a világbajnok birkózó és felesége is a másik nehézségeit látja meg először a sajátjai helyett, és minden erővel azon van, hogy segítsen a társának. A házaspár igazi csapatként működik” – emlékezik Bence. „Megindító volt, ahogy ösztönösen már akkor is a család tagjának tekintette a kistesót, amikor még az anyukája pocakjában volt” – teszi hozzá a riporter, aki maga is négy fiútestvér közül a második, aki két öccse születésénél átélte ezt a várakozást. ◆



BOZSOKI VALÉRIA

Okleveles magyartanár, fordító és okleveles teológus, négy éve újságíró a Magyar Szó újvidéki szerkesztőségében. Pályafutásának első 10 évében újságíró-riporter volt a Jó Pajtás gyermek hetilapnál, majd 23 évet töltött újságíró-lektorként és fordítóként a Hitélet családi magazinnál. Az utóbbinak ma is munkatársa. Önkéntes munka keretében többek között idősek és mentálisan sérültek lelki gondozásával foglalkozott.



DÖNTÉS ÉS ELKÖTELEZETTSÉG

Miért van egyre kevesebb házasság? Kinek kell a házasság? A férfinak, a nőnek? És ki dönt erről? – ezeket a kérdéseket tette föl a cikkében Bozsoki Valéria. Az újvidéki Magyar Szóban megjelent írás a külhoni Média a Csaláért-díj márciusi jelöltje lett.

- ◆ A házasság világnapja alkalmából készült Valéria cikke, aki sokat gondolkodott azon, hogyan fogja meg a témát úgy, hogy annak kicsengése pozitív legyen, azoknak is szólhasson, akik házasságban élnek, és azokhoz is, akik nem. Mindenre viszont így sem figyelhetett. „Már elkészült az anyag, amikor rájöttem, hogy azokról nem írtam, akik egyedül élnek, és ugyan keresik, de nem találják párjukat, emiatt pedig el vannak keseredve. Pedig ők is sokan vannak” – mondja Valéria. Cikkéből kiderül, hogy a nők Szerbiában átlagosan 31 éves korukban, míg a férfiak 34 évesen kötnek házasságot. A szülő nők életkora növekvő tendenciát mutat az utóbbi években, 2017-ben 29,8 év volt.

A szerző gyakran foglalkozik a család, a házasság és a gyermekvállalás témájával, különösen az Örömhír című rovatban, Nemrég László Judittal, az Újvidéki Színház színművészeivel készített interjút, akinél rákérdezett arra, gondol-e már a házasságra, el tudja-e képzelni, hogy családja lesz. „Elmondta, hogy eleinte nem is tudta volna elképzelni, hogy valaha megházasodjon, viszont mostanában vágyik arra a biztonságra, amit a házasság ad, arra, hogy valaki hazavárja, és ő is valakit hazavárjon”. A szerző szerint ilyen kérdéseket azoknak is föl kell tenni, akik még nem kötelezték el magukat. ◆