



# „HA VAN KÉT GYEREKED, NEM HAGYHATOD EL MAGAD”

**Auksz Éva** és **Óze Áron** számtalan emlékezetes szereppel a hátuk mögött huszonöt éve állnak színpadon, a magánéletben pedig tíz éve alkotnak egy párt.

## ◆ – Szerintetek mi a kapcsolatotok titka?

**Áron:** A titok végtelenül egyszerű: fantasztikus családkunk van Hunor és Nimród fiunkkal, és szerencsére élnék még a nagymamák, illetve Éva édesapja. Ez az egész így egy erős adó, stabil bázis. Néha otthon is szóba kerül a munka: most épp a *Sándor Mátyás* című zenés-táncos előadás címszerepét próbálom, és Éva mint a műfaj koronázatlan királynője rengeteget segít nekem. Ha pedig Éva vállal prózai szerepet, rám ugyanígy számíthat. Ő a Rózsavölgyi Szalonban játssza nemsokára az *El kell mondanom* című darab egyik főszerepét. *Zalán Tibor* a szerző.

**Éva:** Azért is harmonikus kapcsolat a miénk, mert érett korszakunkban találkoztunk. Megéltünk előtte sikereket és mélypontokat, házasságot és válást, rendelkezünk már jó és rossz tapasztalatokkal. Hogy a szakmában és a magánéletben is jól működünk együtt, abban talán nagy szerepe van annak is, hogy ragaszkodunk a kettesben eltöltött időhöz, olykor „meglógunk” a gyerekek elől.

**– A megismerkedésetek óta gyakorlatilag sosem voltak csak ketten, hiszen Éva hozta a kapcsolatba az első házasságából született fiát, Hunort.**

**Áron:** Igen, közös gyermekünk, Nimród születése előtt én is átéltem már az apaság első felvonását. Hunor rendkívül érzékeny srác. Az összeköltözése során ő volt az origó, maximálisan figyeltünk az érzéseire, a lelkére. Azt akarjuk, hogy semmiben ne sérüljön.

Emlékszem, hogy épp egy tévéfelvételt utaztam taxival, amikor megcsörrent a telefonom. Éva hívott, és azt mondta, bejelenteneivalója van. Ekkor tudtam meg, hogy apa leszek. Azt hittem, hogy örömben megállítom a taxit, hogy kiabálhassak egy nagyot az úttesten.

**– Vannak, akiket félelemmel tölt el az apaság, ezek szerint te nem ilyen voltál.**

**Áron:** Már a korábbi kapcsolatomban is nagyon szerettem volna gyereket, de beláttuk, hogy még nincs itt az ideje. Amikor pedig elérkezettnek láttuk az időt, a kapcsolatunk már nem állt biztos lábakon. Éva mellett éreztem, hogy kész vagyok felelősséget vállalni egy közös gyermekért is. Szerintem az apaság egy életre szóló nagy kaland, egy elképesztő humorú játék, nem csak a pelenkázástól a fürdetésig. Éva egyébként gyönyörű kismama volt!

**– Valahol azt olvastam, hogy ti kezdetben nem kedveltétek egymást kollégaként. Hogy is volt ez?**

**Éva:** Áron teljesen hidegen hagyott. Gőgösnek tartottam. Nem tudtunk egymásra hangolódni, de talán azért nem, mert két teljesen különböző terepről érkeztünk: én a musicalek világából, Áron pedig a prózai darabokéból. És eleinte azért se figyeltünk fel egymásra, mert mindketten a karrierünkre koncentráltunk.

**Áron:** Éva valóban távol állt az én világomtól, bár a nőiességét, a kisugárzását mindig elismertem. Mégis, ha



meghallottam a nevetését a társalgóból, már fordultam is ki a színészbejárón. Nem bírtam elviselni. Aztán valahogy elkezdtünk beszélgetni, de sokáig olyanok voltunk, mint az ovisok: hajhúzásra rugdosás a válasz. Évek teltek így el. Aztán a *Szeretlek, fény* című előadásban megtört

a jég. Az egyik kolléganő elment szülni, engem pedig megkérdezett a rendező, kit hívjon be a szerepre. Én rögtön rávágtam, hogy hát az Aukszt Évát. Nem minden hátsó szándék nélkül! Én játszottam Vak Bélát, Éva a szerelmemet.

### **– Milyen tulajdonságokat szerettek különösen egymásban?**

**Éva:** Áron titokzatosságát nagyon szeretem, és lenyűgöz a magabiztossága. A határozottságával vesz le a lábamról. Mellette mindig biztonságban érzem magam, és legszívesebben folyton odabújnék hozzá, hogy megvédjen.

**Áron:** Éva munkabírása, a szakma iránti alázatossága egészen elképesztő! Elismerem és becsülöm azt a szakmai utat, amit bejárt, a nőiessége pedig minden nap megigéz. Ez olyasvalami, amit nem lehet megjátszani. Belülről fakad.

### **– Mindketten a Nemzeti Színház – a későbbi Pesti Magyar Színház – tagjai voltatok a kilencvenes évek elejétől. Áront 2010-ben nevezték ki a színház igazgatójának, öt évvel később azonban nem az ő pályázata nyert. Egyszerre lettetek egyik napról a másikra szabadúszó színészek. Hogyan viseltétek ezt az időszakot?**

**Áron:** A család erre is jó gyógyír volt. Ha nincsenek mögöttem ők, biztos, hogy sérültebben jövök ki a harcból. Ha van két gyereked, nem hagyhatod el magad, nem nyalogathatod a sebeidet. Én egyébként sem hiszek abban, hogy megéri hosszú időre melankóliába zuhanni. Tudom, hogy minden csoda három napig tart, és hogy úgyis jönnek új lehetőségek. Mint ahogy jöttek is. Éva azóta játszik az Operettszínházban, a Rózsavölgyi Szalonban, a Madách Színházban, én pedig 2017 óta vagyok a Dunaújvárosi Bartók Kamaraszínház és Művészetek Háza direktora.

**Éva:** Míg Áron direktor volt a Pesti Magyar Színházban, sokan rajtam keresztül akartak elérni Áronnál valamit. „Menjete fel az irodájába, és mondjátok el neki, én a szakmát nem viszem be a magánéletünkbe, hiszen rámehet a kapcsolatom!” – mondogattam a kollégáknak. Amikor Áron kinevezését nem hosszabbították meg, nekem is menni kellett.

### **– Aki színpadra megy, annak a külsejével is többet kell törődnie, mint az átlagembernek. Ti mit tesztetek azért, hogy a jó kondíciókat megőrizzétek?**

**Éva:** Én nemrég döntöttem el, hogy újra futni fogok. Ha megérezem, hogy több a súlyom a kelleténél, azonnal összekapom magam, és sportolni kezdek. A zenés előadások színészilag és lelkileg is ugyanúgy igénybe veszik az embert, mint a próza.

**Áron:** Én jókat nevetek azon, hogy Éva néhány felszedett dekából problémát csinál. Szerintem ő mindig remekül néz ki. Én már drámaibb eset vagyok: könnyen fogyok,

de könnyen is hízom. Voltam már nagyon vékony, és voltam a mostaninál természetesebb, kopasz is. A sport tizenkét éves korom óta folyamatosan jelen van az életemben: küzdősporttal kezdtem, majd a harcművészet felé fordultam, húsz éve aikidózom, rendszeresen teniszezek és evezek.

**Éva:** Áron a legkeményebb próbaidőszak közepette is képes hajnalok hajnalán felkelni és aikidó edzésre menni. Volt, hogy könyörögtem neki, hogy hagyjon ki egy edzést, de csak annyit értem el, hogy hajnali hat helyett fél nyolckor indult el.

### **– Tüntetések, zaklatási botrányok, aláírásgyűjtések, interneten zajló szócsaták – mostanában a sok jó mellett ezek is átszövik a fővárosi színházak életét. A csatározások azt láttatják a kívülállókkal, hogy a színház életét a színészet módfelett kiszolgáltatót pálya.**

**Áron:** A színészember mindig is másoktól függ. Dönt róla az igazgató, a rendező, a dramaturg. Ilyen szempontból a színész – legyen szabadúszó akár – sosem a maga ura.

**Éva:** Elég, ha csak fellapozzuk Jászai Mari életrajzát, és látni fogjuk, hogy ez mindig is így volt. Ráadásul ahol több ember van összezárva, ott óhatatlanul feszültségek indukálódnak, és ehhez még hozzájön az is, hogy mindenki a túlélésért küzd...

**Áron:** Ezt kell tudni higgadtan kezelni, és akkor kialakulhat egy alkotómunkára alkalmas légkör. Én jelenleg egy megyei jogú városban a Dunaújvárosi Bartók Kamaraszínházat vezetem. A hangulat családias, a társulat nagyszerű, a tempó kevésbé kapkodó, a vendégszínészek és rendezők is örömmel jönnek vissza hozzánk. Van egy speciális közönség-összetétel, egy egészen érzékeny, több korosztályt megszólító műsorpolitika. A nagyszínpadra a könnyedebb műfajú darabokból válogatunk, a stúdióba tervezzük a kísérletezőbb produciókat. Minden évben csinálunk ifjúsági előadást a helybéli diákokkal közösen. Modern népszínházi irányt követünk, és ez működik is, 10-12 bemutatónk van egy évadban.

**Éva:** Negyed évszázad pályán eltöltött idő után megfogalmazódik bennünk, hogy nem feltétlenül akarunk már idegből és görcsölve dolgozni, és nem akarunk belehalni a próbafolyamatokba. Természetesen kihozzuk magunkból a maximumot, de nagyon fontos, hogy ahol épp vagyunk, jól érezzük magunkat, és kiegyensúlyozott, szerető közegben dolgozhassunk. Ez most megadatik mindkettőnknek. ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# A RENDES APA

- ◆ A rendes apa vékony, jóképű, mégis olyan hozzábújni, mint egy plüssmackóhoz. A rendes apa nagydarab, borostás, enyhe sörszaga van, és megnyeri az országos félmaratont. A rendes apa nem a pénz és a karrier megszállottja, de azért jól keres, elért már valamit az életben. A rendes apa nem otthon lógatja a lábát, mert van munkahelye. A rendes apa szenvedélyesen dolgozik, miközben a gyerekével van, és kivieszi a részét a házimunkából. A rendes apának tekintélye van, szabályokat hoz és betartatja azokat, nem mismásol, nem érzeleg. A rendes apa engedékeny, megértő, bármit el lehet mondani neki. A rendes apa nem egy állat, ellen tud állni a vágyainak. A rendes apa jó szerető, a feje nem fáj, nem keres kifogásokat. A rendes apa úgy megbízható és kiszámítható, hogy keresi a veszélyes és izgalmas helyzeteket. A rendes apa nemcsak autómagazint olvas, hanem személyes hangvételő, érzelmes lírát is, némelyik versen még el is szokta sírni magát, de aztán megírja a gyerekek matekháziját. A rendes apának van mondanivalója, irányt mutat, mert egy családfőnek ez a feladata. A rendes apa csendben kanalazza a levest, pontosan tudja, hogy nem kell neki mindenbe beleszólnia. A rendes apa nem fáradhat el, ha kell, akár még az éjszakáit is feláldozza ezért. A rendes apának van büszkesége, nem alázza meg magát, csak hogy elérjen valamit. A rendes apa képes bármi áron, akár a saját méltóságát is sutba dobva áldozatot hozni a családjáért. A rendes apa becsületes, nem használ kiskapukat, a gyereket is óva inti ettől. A rendes apa tudja, kit kell felhívni, hogy a gyereket felvegyék az iskolába. Ha probléma adódik, a rendes apa felvállalja. Nyitott a többiek véleményére is, de leveszi vállukról a felelősséget. A rendes apa tehát megoldja, de nem szól bele, jelen van, de nincsen ott. A rendes apa azért ilyen sokszínű, mert még sosem látták. Lehet, hogy nem is létezik. ◆





SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# A VILÁG VESZ

Szaporodnak az otthonokra kiakasztott piros táblák; barátok, rokonok válnak érintetté a járványban. Miként egyensúlyozhatunk veszély- és biztonságérzet között? Hogyan támogassuk gyermekeinkben az óvatos, mégis bizalomteli viselkedést?



# ÉLYYES?

- ◆ Jónak tartottam az iskolaigazgató döntését, amikor az egész II. évfolyamot hazaküldte online oktatásra, mert az egyik diák elkapta a koronavírust. A lányom tavasszal már hozzászokott az otthoni tanuláshoz, nyáron meg kibulizta magát, így pár hét nem fog megártani neki. Aztán egyszer csak felhívott Margitka, a fővédőnő, hogy akkor most karantén alá kerül a ház, benne legidősebb gyermekem, és majd megy a határozat e-mailben. Hoppá!

## A BIZONYTALANSÁG HULLÁMAIN

A figyelmeztető papírost kitették a kiskapura, egyre több ismerős hívott telefonon: azt hitték, betegek vagyunk. Kellemetlenül éreztem magam, amikor kiléptem az utcára, miközben én nem kerültem karanténba, így szabadon járhattam. Ám az emberek, látva a feliratot vagy hallva a rendőrautó szirénáját, nem ezt gondolták – jogosan, persze. Logikus lenne, hogyha valakit megfigyelés alatt tartanak, akkor a közvetlen környezetében élők se menjenek ki. Az élet viszont nem áll meg.

Pszichológusként számos kapcsolatot létesítek nap mint nap. Vonuljak önkéntes karanténba? De meddig? Hiszen akár hetekig elhúzódhat egy ilyen folyamat. Hogyan számolok el az időmmel a munkáltatóm felé? Mit mondok a klienseknek? Úgy határoztam, az utasítások szigorú betartása mellett, a higiéniai előírásoknak megfelelően dolgozom tovább, amíg tehetem. Értesítettem azokat a munkatársakat, akikkel szorosabb kapcsolatban vagyok, a saját szobámra korlátoztam a jelenlétem, folyamatosan fertőtlenítettem, szellőztettem, maszkot viseltem és tartottam a távolságot. Azokkal a páciensekkel, akik vállalták, online konzultációt folytattam. Mégis szorongtam és bűntudatot éreztem.

Aggodalmaink mögött olyan gondolatok bújnak meg, amelyek a világ veszélyeire figyelmeztetnek, így igyekeznek megóvni bennünket az élet buktatóitól. „A környezetünk veszélyekkel teli.” „A jövő kiszámíthatatlan és félelmetes.” „Ha nem rejtőzöm el, akkor a betegség áldozatává válok.” Az ehhez hasonló túlzó és téves feltételezések gyermekkorunkban vésődnek belénk, és a későbbiekben meghatározzák a világhoz, a jövőnkhez, másokhoz és önmagunkhoz való viszonyulásunkat. A fertőzéstől való archaikus félelem könnyen aktiválódik egy új vírus hatására, és láthatjuk magunk körül, ki miként próbál megbirkózni vele. ➤

A tagadás, mint első reakció, természetes, mivel időt nyerünk általa a felkészüléshez. Hosszabb távon azonban a veszéllyel való szembenézés helyett eltávolít a problémamegoldás lehetőségétől, így rontja esélyeinket a megküzdésre. Ráadásul a rettegés ledermeszt és cselekvésképtelenné tesz bennünket. A teljes izoláció nem tartható fenn hosszasan, a bezárkózás, mozgáshiány miatti hangulatromlás jelei hamar megmutatkoznak felnőttél és gyermeknél egyaránt.

### ÉN TEHETEK RÓLA!

Rossz hangulatunk gyakran jár együtt önmagunk téves hibáztatásával, amely bűntudatot és szégyent hoz magával. „Ha a környezetemben megfertőződik valaki, biztosan miattam fog.” „Semmit sem tehetek magamért és másokért.” „Amilyen szerencsétlen vagyok, tuti megbetegszem.” „A jövő sötét és kilátástalan.” Ezek a feltételezések és logikailag hibás gondolatok hamar depresszióhoz vezethetnek, amely tehetetlenségben, panaszkodásban, inaktivitásban megnyilvánulva szintén nem visz bennünket előre a megküzdés ösvényén. Sőt, a stressz kiváltotta szorongás és hangulatzavar növeli a megbetegedés kockázatát!

### HOGYAN VEGYÜK FEL A HARCOT A ROSSZ GONDOLATOKKAL?

**Vegyük észre őket!** Logikai hibát tartalmaz minden túláltalánosítás (Mindenki meg fog fertőződni.), megbélyegzés (Az övintézkedések haszontalanok.), a negatívumok kihangsúlyozása (Akármit csinálnak, nem lehet megfékezni a terjedést.), a pozitívumok alábecslése (Hiába van elég lélegeztetőgép, az még nem megoldás.), a fekete-fehér gondolkodás (Most vagy csukják be az országot két hónapra, vagy hagyjuk az egészséget, mint a svédok!), a jóslatokba bocsátkozás (Még jövőre is ettől fogunk szenvedni!), mások gondolataiban olvasás (Biztosan azt hiszik rólam, hogy fertőző vagyok.), az érzelmeink alapján történő következtetés (Úgy félek, tudom, nagy baj lesz!), a katasztrofizálás (Ha elkapom a vírust, nekem annyi!) és még sorolhatnánk. Felismerhetők, hiszen nyomukban jár az aggodalom, szomorúság, félelem, bűntudat, harag, szégyen, kilátástalanság, reményvesztettség.



### Próbáljunk bizonyítékokat találni a fenti állítások mellett és ellen!

Mi támasztja alá például azt, hogy én fogom megfertőzni a környezetemet? Igen, már máskor is megfertőződtek a családtagjaim, amikor influenzás voltam, de általában egyszerre többen betegek, másoktól is összeszedheték, illetve én is elkaphattam a szeretteimtől a vírust. Rajtam kívülálló okok miatt is megbetegedhetnek.



### Találjunk reálisabb gondolatot!

A bizonyítási eljárás általában elvezet egy valóságosabb megfogalmazáshoz, aminek következtében kissé megnyugszunk, csökken az önvád. Például: „Lehet, hogy megfertőzők valakit önhibámon kívül, de sokat tehetek azért, hogy egészségesek maradjunk.” vagy „Nincs mindenre befolyásom, de amit tudok, azt megteszem a betegséggel szemben.”

### MIKÉNT SEGÍTSÜK GYERMEKEINKET AZ AGGODALMAIKKAL VALÓ MEGKÜZDÉSBEN?



**Maradjunk higgadtak,** mert így a mi mintánkat követve ők sem fognak túlzottan aggódni!



**Figyelmeztessük őket a veszélyre,** de utána rögtön tanítsuk is meg, hogy hogy hogyan kerülhetek el a bajt! Mutassunk példát!



**Ne adjuk nekik tovább saját negatív gondolatainkat!** Helyette cáfoljuk meg, és reális, pozitívabb vélekedésre cseréljük le azokat!



**Mesés-játékos formában tanítsuk meg nekik a helyes megküzdést!** Mondhatunk történeteket a saját életünkből, amikor sikeresen vettük fel a harcot a nehézségekkel, és felidézhetjük az ő korábbi győzelmeiket is. ♦

# A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ NOVEMBERI JELÖLTJEI



**DUNA TV**

**Isten kezében – Anyaméh  
gyümölcse jutalom**

Forgatókönyv-szerkesztő: Bodó Mária

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



**GRUIK ZSUZSA**

**Kavics a tóban – Elvesztett  
magzatok és kisbabák**

Magyar Szó

A Külhoni Média a Csaláért-díj  
fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



# JELESRE VIZSGÁZTAK „KARANTÉNBÓL” A MAGYAR GYEREKEK

A járványhelyzet idején bevezetett távoktatás a legtöbb család életébe jelentős változást hozott, sok szülő és pedagógus osztotta meg tapasztalatait a nyilvánossággal. Magukat a diákokat azonban eddig kevesen kérdezték. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) nyáron végzett felmérése az ő érzéseikről ad képet.

◆ A KINCS 2020 júniusa és augusztusa közt csaknem negyvenezer, az Erzsébet-táborban részt vevő gyermeket kérdezett meg arról, hogyan élték meg az otthon töltött hónapokat a tavaszi karantén idején. A kérdőívet 6-16 éves fiatalok töltötték ki, akik az ország minden területéről érkeztek.

## A KÖZÖS JÁTÉKNAK A TÁVOLSÁG SEM SZABHATOTT HATÁRT

A felmérésben részt vevő gyerekek meglepően pozitívan gondoltak vissza a világjárvány miatt otthon töltött időszakra: csaknem harmaduk (72%) jól érezte magát, 80 százalékuk válaszolta, hogy kellemes volt otthon a hangulat. A KÉPMÁS által megkérdezett gyerekek is tartalmasan töltötték el ezt az időszakot. „Játszottam a játékaimmel, kirándultunk, néha-néha mesét is néztem, és olvastam. Tetszett, hogy több időt tudtam a családommal tölteni, de szerettem volna ide-oda menni, emiatt nem volt jó a bezártság” – meséli a másodikos Gulyás Lujzi, akinek hiányoztak a barátai és egy kicsit a tanárok is, az órák viszont kevésbé. Osztálytársaival nem igazán tartotta a kapcsolatot, egy óvodai barátnőjével és

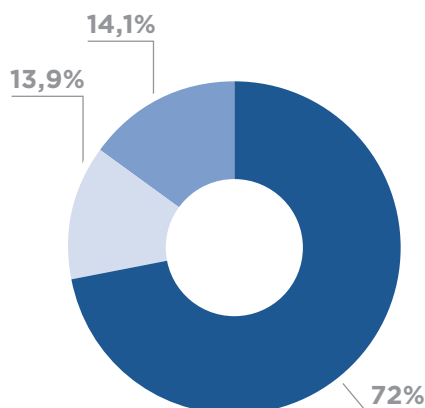
unokatestvérével viszont videochaten keresztül beszélgetett. Máskor pedig csak letették a telefont vagy tablett a szőnyegre, elővették a játékaikat és úgy játszottak, mintha egy szobában lennének.

A KINCS felmérése azt mutatja, a barátoktól való távolság volt a legnehezebb a gyermekek számára: a diákok 91 százalékának hiányoztak az osztálytársai. Az elszigeteltséget a szintén másodikos Nagy Zénó is nehezen viselte: mivel nem volt kapcsolata az osztálytársaival, ezért a háznál, ahol családjával él, összebarátkozott egy másik kislánnyal, ami könnyebbé tette számára a bezártságot.

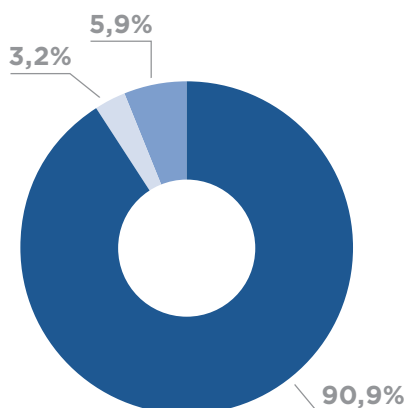
## KIDERÜLHETEK A HIÁNYOSSÁGOK IS

A magyar gyerekek jól vették a digitális tanítás akadályait: a távoktatás nemhogy rontott a tanulmányi eredményeiken, hanem 70 százalékuknak még jobb is lett a bizonyítványa, mint az előző félévben. A másodikos Csere Gloria Anna tanárai videokonferencián tartották meg az órákat, amikre ugyanúgy készült, mint a hagyományos tanítás alatt. A kiadott feladatokat a munkafüzetekben oldotta meg, de arra is volt példa, hogy „hátulfütyülő lovacskát” kellett készítenie technikára.

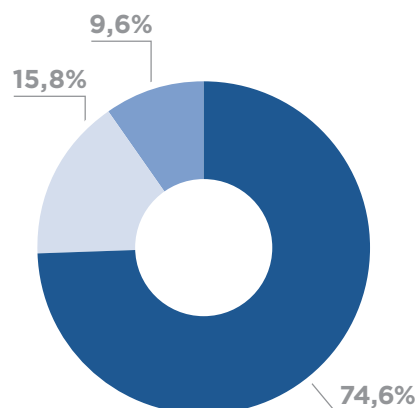
### JÓL ÉREZTED MAGAD OTTHON?



### A CSALÁDOD TUDOTT SEGÍTENI A TANULÁSBAN?



### ÉRTETTED A TANANYAGOT?



Forrás: KINCS

A kérdőívet kitöltő gyerekek háromnegyede értette és képes volt feldolgozni a tananyagot az otthontanulás alatt. Ebben a pedagógusok munkája mellett a családok megfelelő technikai felszereltségének és a szülői támogatásnak is volt szerepe: a válaszadó gyerekek 91 százalékának tudtak segíteni a tanulásban és ugyanennyi gyereknek volt olyan eszköze, amit az iskolai feladataihoz használhatott. A KÉPMÁS által megkérdezett gyerekeknek ugyancsak jól ment az otthontanulás. Lujzi szülei telefonján keresztül vett részt a digitális órákon, amiken kötelező volt a jelenlét. „Mivel már óvodás kora óta tud olvasni és okos kislány, ezért sok mindent meg tudott egyedül is csinálni. Viszont több volt a házi feladat, mert a tanórai feladatok egy része is otthonra maradt, emiatt napi rendszerességgel kellett felügyelni, segíteni, rákérdezni, hogy minden feladat meglett-e oldva” – meséli édesapja, Gulyás Kristóf. Zénó szintén tartotta a jegyeit és volt, amiből javított is. „Míg itthon volt, kiderült pár hiányossága, amit aztán rendbe hoztunk” – mondja a kisfiú anyukája, Tollas Martina.

A KINCS kutatásban részt vevő gyermekek a mozgást sem hanyagolták el: 85 százalékuk sportolt az otthonlét alatt. Zénó például focizott és tollasozott az apukájával, emellett sokat biciklizett szüleivel. A vívás órái ugyan elmaradtak, de az edzői elküldtek pár, köredzéses gyakorlatot bemutató videót, amit rendesen csináltak édesanyjával, aki egyebek közt megranította neki a malomkörzést.

Hasonlóról számolt be Gloria Anna anyukája, Csere-Dési Viktória is, aki az első három hét után délelőtti és délutáni 25-25 perc testmozgást vezetett be gyerekeinek videós tornák formájában, hogy kielégítsék mozgásigényüket és rendszert vigyen a napjaikba.

Össességében tehát a megkérdezett magyar gyermekek helyt álltak, amiért szüleik is megérdemelnének egy képzeletbeli ötöst. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# MIT GONDOLSZ A HALÁLRÓL?

## A Coco című filmről pszichológusszemmel

Az élet és a halál szorosan együtt járó jelenségek, úgy, mint a sötétség és a világosság: egyik sem ragadható meg a maga teljességében a másik nélkül. Kultúránkban a halál és a gyász tabunak számít, amiről az emberek nem szeretnek és/vagy nem tudnak beszélni. Miközben egyre jobban félünk, rettegünk a haláltól, a fiatalság és kortalanság eszménye elképesztő mértékben felértékelődik, és közben elfelejtjük igazán megélni az életünket.

### ◆ A TÖRTÉNET

Miguel egy átlagos mexikói kisfiú, aki népes családja körében cseperedik, és annyira szerencsés, hogy még a dédnagymamája is az élete része. Sokat beszélgetnek, mindenféle dolgot csinálnak együtt, annak ellenére, hogy Coco mama jobbra már csak a négy fal között élvezi a besűrűdő napfényt, elméjéből fokozatosan röppennek el életének és identitásának meghatározó emlékképei. Miguelito azonban lop egy kis életet Coco mama öreges, lassan vánszorgó napjaiba.

Miguel családja összetartó, szeretetteljes. Itt mindenki egyformán fontos, és az individualista önmegvalósító szemlélettel szemben inkább a közös „mi” identitás jellemzi őket: együtt, egymást segítve lépdelnek előre az úton. A közös családi vállalkozás is összetartja őket: a Rivera család generációk óta cipőkészítéssel foglalkozik. Olyannyira meghatározó elem ez egy Rivera életében, mint egy továbböröklődő, elálló fül vagy különleges hajszín. Szinte lehetetlen nem ebbe belenőni. Egyetlen szigorú szabály van, amit Miguel nem igazán tud betartani: Imelda úknagymama óta a zene tiltott dolog egy Rivera számára, száműzték annak minden formáját, és legalább annyira tartanak tőle, mint az ördögtől. Imelda mamát

és a kislányát, Cocót ugyanis elhagyta a férje, hogy zenei karriert futhasson be, és többé a színt sem látták. Azóta a családi narratíva szerint a zene ártalmas, romboló.

Miguel egyáltalán nem érti, hogy miért változna valaki önző naplopóvá csak azért, mert szereti a muzsikát. Ráadásul a fiú az úknagypapára ütött, jó érzékkel gitározik. Titokban rengeteget gyakorol, és nagy álma, hogy olyan híres és elismert zenész legyen, mint legnagyobb példaképe, Ernesto de la Cruz.

Halottak napján ahelyett, hogy a családja körében megemlékezne eltávozott szeretteiről, mindenki veli konfliktusba keveredik, mert nem tudják elfogadni, hogy más utat szeretne járni. Kétségbeesett próbálkozásai közepette valahogy a túlvilágon köt ki, ahol nemcsak elhunyt szeretteivel találkozik, de tisztába kerül önmagával, és leszámol néhány múltbeli démonnal is, amik egészen eddig a családja életét mérgezték.

A mexikói kultúrkör felfogása a halálról kicsit hasonlít a miénkre, hiszen náluk is van halottak napja, ugyanakkor sokkal lazább és felszabadultabb a hozzáállásuk. Úgy gondolják, hogy a halottak ezen az éjszakán meglátogathatják hátrahagyott szeretteiket, éppen ezért gyönyörű

Kép: IMDb



virágos oltárt készítenek, kiteszik rá az eltávozott családtagok képét, és a kedvenc ételeiket, italaikat is odakészítik. Miguel is népes kompániával találkozik odaát.

A Pixar animációs filmje tabutémát feszeget abból a szempontból, hogy egy gyerekeknek készült mesében a halállal és a halálképpel foglalkozik. Nemcsak a halottak napja és a túlvilág, hanem az idős dédmama halála is helyet kap a filmben, így a halálról való beszélgetés és együtt gondolkodás mellett a gyászfeldolgozásban is segíthet ez a gyönyörű történet.

### HALOTTAK NAPJA ÉS A GYEREKEK

A pszichológusi munkánk során gyakran találkozunk azzal, hogy a felnőttek szeretnék megóvni a gyermekeket a halál gondolatától, holott az óvodás korosztályt gyakran nagyon is foglalkoztatja ez a kérdés. Simkó Csaba szerint a sötétségtől és az elalvástól való félelem is részben halálfélelem (ebben az életkorban a halál kritériuma a mozdulatlanság és a lecsukott szem), de a halál még nem visszafordíthatatlan. Talán Ranschburg Jenő fogalmazta meg ezt legtalálékosabban Gyász című versében, amely egy kisgyerekről szól, akinek meghalt a nagyapja, de nem

”  
Félek nagyon:  
mindenki meghal  
egyszer... s én itt  
maradok egyedül!

mondják el neki: „Becsapnak mind, meghalt a nagyapám! Hisz sír mindenki, mint a vízözön, és rám szólnak, hogy újra nagy a szám, mert ehhez aztán végképp nincs közöm! Becsapnak mind, meghalt a nagyapám.... Elmondom neki, majd ha visszajön!” A halálfélelem ebben az életkorban még hasonló a szeparációs szorongáshoz („Félek nagyon: mindenki meghal egyszer... s én itt maradok egyedül!” – részlet Ranschburg Jenő Halálfélelem című verséből), és a halállal való találkozás elindít egy személyes vonatkozású gondolatsort, a saját vagy közeli hozzátartozó halálának lehetőségét.

Bár az iskolások halálképe már realisabb, ők is ugyanúgy igénylik a beszélgetést a témáról. Ezeknek a beszélgetéseknek a célja a gyerek megnyugtatása mellett az, hogy



a saját életkori szintjének megfelelően megértse, hogy a halál az élet megkerülhetetlen része, és mintát adjunk neki ennek a feldolgozásához. Ehhez szükséges, hogy szembenézzünk a saját szorongásunkkal és a féleleminkkel a halál témájával kapcsolatban, így adhatunk csak hiteles válaszokat.

Az elhunyt felmenőkkel kapcsolatos beszélgetések, a róluk készült képek nézegetése, a fennmaradt történetek elmesélése abban segít, hogy a gyermek megtapasztalja, hogy a halott a szívünkben él tovább, és a szeretet képes betölteni a hiány okozta űrt. Ehhez illeszkedhet a temetőlátogatás és az elhunytakról való megemlékezés a halottak napján.

**A film által elindított beszélgetést jól kiegészíthetik az alábbi könyvek/mesék a témával kapcsolatban:**

**Kő és bambusz (brazil mese)**

**Patrice Karst: A láthatatlan fonal**

**Benji Davies: Nagypapa szigete**

**Shona Innes: Az élet olyan, mint a szél**

**Singer Magdolna: Boldogan éltek, míg meg nem haltak... és azután? (gyászfeldolgozáshoz)**

### **FEKETE BÁRÁNYOK ÉS MÁS GENERÁCIÓS ÖRÖKSÉGEK**

A film nemcsak a halál témájának feldolgozása miatt értékes, hanem mert arra is rámutat, hogy a transzgenerációs elvárások, elakadások, hiedelmek, megoldatlan konfliktusok és erőforrások miként hatnak a személyes

életünkre. A filmben egyértelműen megjelenik a rendszerszemléletű családterápia alapelve: minden család egy nagy rendszer, és mint minden rendszer, egyensúlyra törekszik. Amikor egy régi történet miatt ennyire letiltanak egy viselkedést, akkor elkerülhetetlen, hogy jöjjön valaki, aki megpróbál új és egészségesebb egyensúlyt találni. A történet arra is rámutat, hogy a magunkkal cipelt harag és meg nem bocsátás mennyire megkeserítik az életet, és mennyi fájdalmat okoznak nemcsak a mi, hanem akár az utánunk következő generáció életében is. Pál Feri mondta az egyik előadásában, hogy nem lehetséges a családi örökségektől szabadon élni, viszont a családi örökségekkel együtt, azokat elfogadva, lehet szabadon élni. Nem tudjuk a múltat megváltoztatni, sem kitörölni, hiszen a családi örökségek hatással vannak a személyes történetünkre, de szembenézhetünk velük, a nehéz történeteket feldolgozhatjuk, a veszteségeket elgyászolhatjuk, a sérelmeket elengedhetjük, és megszabadulhatunk a belőlük származó szorongástól és félelemtől.

Ha a feldolgozatlan traumák és azok hatásai generációról generációra szállnak, akkor miért ne lehetne a szeretetnek is folytonossága? Miért kellene, hogy megszakadjon ez a lelki folytonosság pusztán azért, mert valaki a nemlétbe távozik tőlünk? Miguel családjának története rávilágít arra, hogy bár néha generációkon keresztül vonszoljuk magunkkal a ki nem mondott fájdalmakat, ha egyszer valaki nagyon szeretett bennünket, ez a védőpajzs a szeretett személy halálával sem tűnik el, inkább elmélyül, és békességet hozhat a szívünkbe. És lendületet adhat az élet nagy kihívásaihoz, amelyekkel szembe kell néznünk. ♦

Kép: IMDb