



A JÁRVÁNY BEVILÁGÍTOTT PÁRKAPCSOLATUNK SÖTÉT ZUGAIBA

A szokásosnál jóval hosszabb ideje fennálló, kényszerű összezártság előhozhatta a szőnyeg alá söpört problémákat, az egyébként lappangó házastársi vitákat. Amikor több kisgyerek menedzselése mellett munkába rohanunk, építkezünk, felnőttoktatásban veszünk részt, vállalkozunk, a mindennapok sodrában elhessegetjük nyomasztó kételyeinket: vajon rendben van köztünk minden? Normális, ha már nincsenek közös témáink, ha ellaposodnak a beszélgetések, ha nem tudunk egymásnak újat mondani, ha egyre ritkábbak az intim együttlétek, ha lassan elmúlik a szexuális vonzalom?

◆ **Statisztikai adatok alapján a távol-keleti régióban az elmúlt év elején jelentősen nőtt a válások száma a korábbiakhoz képest, de ugyanezt a tendenciát tapasztalták az Egyesült Királyságban is. Sajnos egyúttal számottevően emelkedett a családon belüli erőszak gyakorisága is. A szomorú tények háttérében a járvány miatti összezártságot, a munkahely elvesztése, valamint az anyagi nehézségek miatt kialakuló feszültségeket feltételezik a szakemberek. Az ünnepek utáni rosszkedv következtében az év első hónapja egyébként is a szakítások gyakoriságáról híresült el. A válások megszorodnak a hosszabb együtt töltött időszakok, például a hagyományos ünnepek és családi vakációk után is.**

AZ IDEGEINKRE MENT, DE NEM ENNYIRE NYILVÁNVALÓAN

A folyamatos együttlét kidomboríthatja társunk korábban is idegesítő tulajdonságait. Másrészt az egyéb stressz miatti feszültséget is könnyebben vezetjük le egymáson, hiszen a home office-ban nincs jelen más, hacsak nem akarjuk a gyerekeinket piszkálni. Ráadásul az otthoni munkavégzés során olyasmit is megtapasztalhatunk a társunk személyiségéből, amit nem feltétlenül szeretnénk. Sokan például számítógép előtt punnyadva töltik a napjukat, ami nem túl vonzó látvány, ha belegondolunk. Mennyivel jobban néz ki egy férfi például favágás vagy falfűrés közben! A jelenlegi helyzetben kieső közös programok során új élményekhez juthatnánk, észrevehetnénk a társunk sármos vagy szívpepszdító gesztusait, izgalmas beszédtemák alakulhatnak ki egy-egy színdarab megtekintése, koncert meghallgatása után. Az utazások, téli



sportok intenzitását szintén jól használhatnánk kapcsolatunk építésére. Korábban társaságban megélhettük az összetartozásunkat, mások szemében mi lehettünk az ideális páros, sőt, az is növelhette társunk értékét, ha valakinek esetleg megakadt rajta a szeme.

Pszichológushoz legtöbbször olyankor fordul a pár valamelyik tagja, amikor már komoly erőfeszítést igényel a kapcsolat megmentése, vagy eljutottak a válás elhatározásáig, és a gyerekek érdekében kérnek segítséget. Számomra szívszorító érzés, amikor jobb sorsra érdemes házasságok szétesését kell végigkövetnem. Olyasmit élek meg, mint amikor a katasztrófavédelem embere ott áll a leégett épület helyén, és a romokból próbálja előkotorni a még épen maradt értékeket. Pedig az egész meg sem történt volna, ha a pár időben ráeszmél, hogy tenniük kell valamit a kapcsolatukért.

A CSALÁDON BELÜLI ERŐSZAKRÓL

Az indulatok extrém mértékű felfokozódása növelheti a családon belüli bántalmazások előfordulásának gyakoriságát. A szegénység, az anyagi problémák, a munkanélküliség jelentős distresszel járó állapotok, amelyek komoly érzelmi válsághoz, indulatszabályozási zavarokhoz, az önkontrollfunkciók gyengüléséhez, beszűkült tudatállapothoz vezetnek. A válság puskaporos hordóként van jelen az otthonokban, így a házastársak közötti veszekedés könnyebben elfajulhat. A verbális vagy fizikai bántalmazás elszenvetői gyakran nincsenek tisztában

azzal, hogyan védhetnék meg magukat vagy kérhetnének segítséget, éppen ezért fontos odafigyelni az árulkodó jelekre. A gyerekek különösen sérülékenyek, hiszen az ő irányukba a legegyszerűbb levezetni a feszültséget.

MULATSÁG NÉLKÜL

Idén a farsangi mulatozások is háttérbe szorulnak, pedig ez az időszak hagyományosan segített feloldani a hosszú tél alatt felgyülemelő feszültséget. A báli szezon korábban módot adott a párkeresés igényével élő fiatalok egymásra találására, és a megújuló természet előhírnökeként jelezte a tavaszi újjászületést. A színházi előadások, koncertek, jelmezbálok hiányával ismét egy-egy színes program lehetőségétől esnek el a párok. A hosszú kapcsolatokat ez nem támogatja. A szerelem rózsaszín ködében lebegő, frissen alakuló párok számára ideális lehetne az összezártság, bár az önálló egzisztenciával nem rendelkezők, így például a serdülők, egyetemisták elszakadnak egymástól az online oktatás folyamán. A régóta együtt élő, és a külvilág ingereire jóval nyitottabb párok esetében a környezettől való izoláció kifejezetten ronthatja a kapcsolattal való elégedettséget.

A HÁZASTÁRSI INTIMITÁS ÚJRATANULHATÓ!

Amikor egy párkapcsolatban az intimitás sérül, akkor azt nyomban követi a szexuális együttlétek ritkulása. A családi életciklusok közül néhány során érdemes különösen odafigyelni erre. A gyermekvállalás időszakában a férfiak könnyen a család perifériájára szorulhatnak: míg az anyuka csecsemőjével szimbiózisban talán el is felejtí, mióta nem töltött el férjével egy meghitt éjszakát, addig a férfi kifejezetten szenvedhet az érintés hiányától.

A középkorú pároknak, amikor a gyerekeik már nem igénylik segítségüket a mindennapok szervezésében, talán túlságosan hirtelen kellene újra egymásra találniuk, főként, ha korábban nem volt mód a házastársi kapcsolat ápolására. Az életközépi krízis idején nagy erővel élhetik meg a felek az elhamvadó szenvedély és vágy iránti igényüket, ami felerosítja a társuktól való elfordulást, mivel elidegenedettnek tapasztalhatják viszonyukat. Fontos tudni, hogy a szexuális érzékiség fenntartható és fokozható, sőt, újra megtanulható, miként szeredhet egymásnak örömet a házaspár! Mielőtt elhamarkodottan a válás mellett döntenének, érdemes szakembertől segítséget kérni. Párkapcsolati terapeutákkal, szexuálpszichológusokkal, valamint szexuálterápiát végző pszichiáterekkel vagy pszichoterapeutákkal együttműködve újra egymásra találhatnak azok a párok is, akik szexuális életüket kihűltnek érzik. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Házasság Hete alkalmából

ezúttal *Kettő az egyben* sorozatunkban három házaspár-interjút is olvashatnak.

ÁDÁMSÁG ÉS ÉVASÁG SZÍNPADON INNEN ÉS TÚL

Fabók Mariann színész, bábművész saját produkcióján, a Fabók Mancsi Bábszínházon keresztül újra életet lehelt a vásári komédia műfajába. Nemcsak otthonába, de *Keresztes Nagy Árpád* kobzos énekmondóval való kapcsolatába is betekintést engedett. A magyar néptánc világáról, a viseletek jelentéséről kezdünk beszélgetni, és közös táncukról, amelyet a színpadon és a mindennapokban járnak. A páros tánc annyival több, mint az egyéni, amennyit a két ember kapcsolatáról elmond.

♦ – **A viselet viselkedésről is árulkodik?**

Á: Igaz, milyen gyönyörű szó? Ahogy a legény kitárulkozik, ki van gombolva az inge, úgy a férfiember ingnyakának begombolásával is jelzi, hogy van asszonya, és a lelkét már nem akarja megnyitni senki más felé. Amikor világos korlátok között kezdjük magunkat megmutatni, létrejön egy mindenki számára érthető jelrendszer.

– **A színpadi kitárulkozásokat éppen az ellentéte annak, amit civilben látunk.**

Á: A szerelem az két emberre tartozik, senki másra. Mára közhely, hogy a tánc a szerelem függőleges megélése. Tudok-e a másikkal együtt táncolni? Hogy létrejön-e az együtt, az nem csak technika kérdése. A néptáncban is működnie kell annak, hogy a férfi vezet. Van, akit azért nem lehet vezetni, mert olyan a keze, mint egy döglött hal, van, akit meg azért, mert úgy ellentart, hogy mozdíthatatlan. Ha pont annyira tart ellen a másik, hogy én meg tudom fordítani, akkor tudunk táncolni.

– **Mióta járjátok a házasság nevű táncot?**

M: Februárban lesz hat éve. Eskető papunk, Márton atya a felkészítésnél azt mondta, hogy ha van olyan, amit szeretnénk egymásban megváltoztatni, akkor utoljára találkoztunk hármásban. Szigorú kijelentés volt, de jogos. Hiszen, ha a kezdeteknél van olyan tulajdonsága a leendő házastársunknak, amit nem tudunk elfogadni, akkor a kapcsolat vakvágány.



- Árpád, te sem akartad megváltoztatni Mancsit?

Á: Nekem ő úgy jó, ahogy van. Színpadon láttam először, a *Hallhatatlanság országát* játszotta, és komolyan harcolni kezdtem a gondolattal: ő lesz a feleségem. Az ember ilyenkor azért azonnal megállítja az esztét, hogy „ilyet nem lehet gondolni”. Nem is láttuk egymást utána két évig.

- Mi fogott meg benne?

Á: Nagyon nehéz szavakba önteni. 50 felé, amikor az ember feleséget gondol magának, egy teljességet lát már, nem szétszalazható vagy megnevezhető részeket. Azért a *kis bolondságért...* című előadásunkba is beleszóttuk, hogy háromlábú széken jó a párunkkal végigülni egy életet. Nemcsak a piros lábat kell megtalálni, ami a szerelem, hanem a szellemi és a lelki hasonlóságot is, ami ha felvilan, azonnal ráismer az ember: vele minden működhetne. Ezt gondoltam – és agyon is ütöttem a gondolatot, mert egy másik élethelyzetben voltam, ami bármennyire is rogyadozott, de még fennállt.

M: Árpádot én is színpadon láttam először, és ahogy mesélt, bábozott, ahogy énekelt és kísérté magát a kobozzal, azonnal mély rokonságot éreztem vele. Titokzatos dolog, ahogy két ember egymás mellé rendelődik. A lelkek kapcsolódása színpad-nézőtér távolságból is érezhető, ha nagyon rokoni az, amivel találkozunk. Érdekes többletet ad, amikor az ember valakit a színpadon figyelhet meg, játék közben – a nézőnek nemcsak rejtett helyzete van, hanem ideje is, hogy átszűrje magán azt, amit lát. Azért is rémisztő foglalkozás az előadó-művészet, mert bizonyos szinten muszáj lemeztelenednünk a lelkünkben, és élesebben látszik a legbelsőbb valóságunk.

- Nagyon megkapó, hogy házaspárként vagytok jelen a színpadon és nyíltan beszéltek a szexualitásról is a már említett darabban, ami először talán zavarba ejtőnek tűnhet.

Á: Fontos, hogy virágnyelven beszélünk: a magyar népi kultúra szemérmes, de hamisságtól mentes, a maga

helyén foglalkozik a szexualitással. Mancsi nagyon jól kitalálta, hogy az előadásban hova tegye a hangsúlyt.

M: A mai társadalomban az álszemérem miatt kezeljük tabuként a szexualitást vagy a halált, amiről pedig a népi világ természetes módon képes beszélni – most vagy a vizuális túlingerléssel és vulgáris megnyilvánulásokkal, vagy a teljes elhallgatással lehet találkozni. A szexualitásról beszélni fiatalok között szerintünk úgy lehet, hogy az esetleges hibákat megnevetjük. A humor az elrontott utak, traumák feldolgozásában is fontos segítség lehet.

Á: A jelképeken keresztül elmondott történet nem rombol. Ahol a női nemiség az aranyfészek, vagy ahol a leánynak kiskertjében a legény kapálgatni szeretne – mindenki tudja, hogy miről van szó. Egy gyermek a maga szintjén a ház előtti kiskertre gondol, ami ugyanúgy fontos, mert azt mindig az eladósorban lévő lány gondozta.

M: Egy-egy előadásból mindenki a saját maga lelkisége szerint vihet haza üzenetet, mert a jelképek révén a történet több szinten értelmezhető. Óriási tudás ez.

–Azért a színpadon, épp az említett Pajzán históriákat nézve a női egyenjogúság harcosai elégedetten szuszognak a nézőtéren, látva Mariannt, ahogy Árpádot rendezgeti; itt nálatok mégsem ezt a dinamikát érzékelem.

M: Az egyetemen az egyik tanárom, Nánay István mondta: ha egy férfit és egy nőt látunk a színpadon, az a teljeség leképeződése – máris fél siker. A vásári bábjáték gyakori felállása a főkolompos és a rezonőr párosából adódó komikum – nálunk az a pikantériája az ügynek, hogy a főkolompos a színpadon én vagyok.

Bár az előadásokon kívüli életünkben egyikünk sem nyomja el a másikat, mégis sokan szokták sajnálni Árpádot, főleg a férfiak, hogy egy ilyen „sokhangú asszonnyal” van megverve, de nálunk ez abból adódik, hogy Árpád fő feladata a zenei kíséret – ez színpadon alázatos helyzet.

Á: A színpad világában nem a demokrácia működik.

M: Bár rendezői kérdésekben olykor despotikus tudok lenni, de a zenei dolgokba nem szólok bele. Csodálatos, hogy Árpáddal úgy tudunk együttműködni, hogy szavakkal körülírom, milyen zenét képelek adott jelenetekhez, és ő pont azt a zenét hozza, vagy még sokkal kifejezőbbet. A balladás estünkben, vagy a Betlehemezésben is Árpád irányít a zeneiségével, én a dramaturgiai ívvel a keze alá dolgozom.

Amikor egy húsvét előtti fellépésén először hallottam Árpádtól egy fantasztikus népi gyűjtést, az Arany

Miatyánkot, rögtön tudtam, hogy ezzel kellene befejeznünk a Betlehemeset. Általánosan a játék vége, hogy Mária elaltatja a kicsi Jézust. Nálunk a Kisjézus sehogyan sem tud elaludni, és sor kerülhet Mária és Jézus között erre a különleges beszélgetésre, amiben Jézus előre elmeséli az anyjának, hogy mi fog kettejükkel történni a nagyhétben, és még az után is. Rendre megéri váratlanságával ez a jelenet közönségünket, annak ellenére, hogy legtöbb karácsonyi énekünkben felsejlik húsvét áldozata.

Á: E kettős gondolkodás jelenik meg hagyományosan a karácsonyi dudaszóban is. Hiszen a pokolbéli ördögök hangszerén is elbilligetjük e szent karácsonyi énekeket. Így lehet jelen a fény születésekor a sötétség is. Ebben pedig én voltam nagyon határozott, hogy dudaszó nélkül nem érdemes betlehemes előadást készíteni. A legutóbbi karácsonykor nagyon hiányoztak ezek az elmaradt betlehemezések, hiszen általuk magunk is könnyebben készülünk az ünnepre.

– Ti hogyan néztek az ég felé?

M: Nekem a természet közlése segít, legyen szó megtisztulásról vagy teremtő gondolatokról – ezek olyan monoton tevékenység közben is megtalálhatnak, mint amilyen például a kislányom hintáztatása.

Á: Többezer négyzetméter kukoricánk volt, amit régen kézzel műveltünk, annak a kapálása is meglehetősen egyhangú tevékenység, de közben égbé szárnyaló beszélgetések tudtak kialakulni, ahogy a méhekkel való foglalatosság közben is.

– A méhészkedés hogyan lett az életetek része?

Á: Tizennyolc évvel ezelőtt megismerkedtem egy 83 éves méhészmesterrel, aki csodavilágot nyitott ki előttem azzal, hogy két évig inas lehettem mellette. Ozsvald Bálint bácsi, aki még hazagyalogolt a Donkanyarból, egy új hivatást adott nekem, és csak reméltem, hogy a kettő előbb-utóbb összeér: a méhészet és kobzos énekmondás – mert mindkettőre úgy találtam rá, hogy a szívem mélyéig azonos voltam velük.

– Mitől hivatás a méhészkedés?

Á: Bálint bácsi mindig azt mondta, hogy „Árpi, szeretni kell a méheket” – ez az első és a legfontosabb. A második meg az, hogy nem szabad kiskanállal méhészkedni. Ha az ember belekóstolva a méhészkedésbe máris a pénztárcáját kezdi nézni, az nem működik – ez a kiskanállal való méhészkedés. Nagyon kell szeretni a méheket.



” **Bár az előadásokon kívüli életünkben egyikünk sem nyomja el a másikat,** mégis sokan szokták sajnálni Árpádot, hogy egy ilyen „sokhangú asszonnyal” van megverve.

-Ez mit jelent?

Á: Azt, hogy öröm velük lenni. Nemcsak dolgozni megyek hozzájuk, hanem mondjuk karácsonykor is, amikor éppen nincs velük teendő, de mégis ránézek a családra, a kaptárra, hallom a zümmögésüket, és ez örömmel tölt el. Amikor jönnek a problémák, ezzel a szeretettel könnyebb átvészelni. Manapság sokkal nehezebb méhészkedni a sok vegyszer és betegség miatt, mint akár húsz éve, amikor először láttam méheket.

- Majdnem úgy beszélsz erről, mint a házasságról.

A méhészkedésben is együtt vagytok, Mariann?

M: Szerettem a méheket, nem félek tőlük, de nincsen hozzájuk tudásom. A kisinas munkákat, amire Árpád kér, el tudom végezni.

Á: Ilyen alkalmakkor Mancsi alázatos, és én vagyok a főkolompos. Munkánkban – igaz – hierarchia van, de a párkapcsolatunkban a szó legnemesebb értelmében társak vagyunk. Talán azért lehetséges ez, mert a saját magunkkal való megküzdés nagyobb részén valószínűleg már túl vagyunk.

- Most mivel küzdötök? Láttam a hátsó szobában a díszletet...

M: Igen, egy új bemutatóra készülünk. A kudarc rémével küzdünk. Minden produkciónak megvan az a pillanata, amikor az alkotó azt érzi, hogy mégsem lehet megcsinálni. Épp itt tartunk most... Ismerős ez a helyzet, de bízunk benne, hogy a Jóisten ezúttal is a hónunk alá nyúl, és megszólalhat a szóló szóló, mosolygó alma és csengő barack. ♦



SZÖVEG –
IVANOVA DANIELA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÖZÖSEN ALKOTUNK

Sorszerű találkozásuk a művészetnek köszönhető, ebben a hónapban pedig már első házassági évfordulójukat ünneplik. *Veréb Tamás* és *Klajkó Szandra* előadóművészekkel beszélgettünk.

♦ – **Hogyan ismerkedtetek meg?**

Szandi: Minket szó szerint a művészet hozott össze. Tomi épp az Operettszínház *Mozart!* című előadásában játszott, amin én nézőként voltam jelen. Soha azelőtt még nem éreztem ehhez foghatót, akkor ott tudtam, hogy nekünk még dolgunk lesz egymással az életben. Nem sokkal ezután többedmagammal szerveztem egy rendezvényt, amellyel a fogyatékossgal élő művészek munkásságát támogattuk, és több vendég szereplő mellett Tomit is felkértem, hogy színesítse a műsorunkat. A megérzéseimre hallgattam, Tomi pedig nem állt ellen (nevet).

– **Szűk körben ünnepeltétek az esküvőt. Mitől lett igazán emlékezetes számotokra a nagy nap?**

Tom: Nagyon érdekes volt, mert előtte való nap még koncerteztünk, teljesíteni kellett, ehhez képest az esküvőnk egy pihentető kikapcsolódás volt. Semmi görcsösség nem volt bennünk, csak átadtuk magunkat a pillanatoknak, és pontosan ezért lehetett egy olyan közös élményben részünk, amit még biztosan sokáig emlegetni fogunk. Hetvenen voltunk, családiasan ünnepeltünk. A Valentin-napi hétvégén, a Házasság hetén esküdtünk.

Szandi: Táncos-koreográfusként esküvői táncot is tanítok, és sok páron érződik a készülődés okozta feszültség, hiszen azt szeretnék, hogy minden tökéletes legyen. Nagyon szerencsések vagyunk, hogy ezt teljesen el tudtuk engedni. Tomi augusztusban megkezdte a kezem, decemberben eldöntöttük, hogy téli esküvőt szeretnénk és másfél hónapra rá már házasok voltunk. A kötelezettségeink miatt a nászútra csak fél évvel később sikerült sort keríteni.

Kép: Klajkó Betti





Lehet úgy is kiegyensúlyozottan élni az életet,

hogy közben nem halunk bele abba, hogy előadóművészek vagyunk.

– Számotokra mi a harmonikus házasság titka?

Szandi: Nálunk a nyúl, Angyika csinál mindent (nevet). Tomi nyírja a fűvet, mosogatni én szoktam, de mindketten háziasszonyok vagyunk. Emiatt nagyon ritkán van csörte köztünk. Amikor nem értünk egyet valamiben, akkor is mindig törekszünk arra, hogy nyíltan kommunikáljunk. Kendőzetlenül őszinték vagyunk egymással, ami néha nagyon mélyre viszi az embert, de ezekből tudunk építkezni. Mindketten járunk lélekgyógyászhoz és masszázusra, tehát önálló kikapcsolódásra is adunk lehetőséget magunknak. Kell az énidő.

Tom: Átvitt értelemben néha egymásra borítjuk a vödör jeges vizet, de csak építő jelleggel, sosem bántjuk szándékosan a másikat, sokszor feladjuk önmagunkat a másik javára. Mindkettőnknek nagy az igazságérzete, makacsok vagyunk, mégis előfordul, hogy a saját kárunkra teszünk vagy nem teszünk meg dolgokat, ami nem feltétlenül jó. Ezen próbálunk meg változtatni. Egy-egy összezörrenéskor a kommunikációnk is különböző: Szandi inkább hosszú órákon át emésztgeti, összegzi a gondolatait, én pedig azonnal meg szeretném beszélni. Viszont nem célunk megváltoztatni egymást, hanem önmagunkat igyekszünk csiszolgatni annyira, hogy „összetalálkozzunk”.

– Hogyan hat a kapcsolatokra az, hogy együtt dolgoztok?

Tom: Az alapvető nálunk, hogy szeretjük és támogatjuk a másikat. Annyiban okoz nehézséget a közös alkotás, hogy mindketten művészként tevékenykedünk, és ugyanazt szeretnénk az élettől. Olyasmi ez, mintha egy munkahelyen dolgoznánk, így sokszor elmosódnak a határok a szakmai és a magánélet között. Ez egy olyan rögzös út, amelyen egymást segítve kell haladnunk, ám néha előfordul, hogy az egyikünk gyorsabban halad, míg a másikunk kicsit lemarad. Természetesen kiegészítjük egymás munkáját, Szandi például koreografálja a produkciómat, én pedig hangmérnökként vagyok jelen az ő előadásán.

– Hogyan hatott rátok és a szakmai életetekre a vírushelyzet?

Tom: Tavasszal ambivalens érzéseink voltak: egyrésztől sajnáltuk, hogy kitörlődtek a fellépési időpontok a naptárból, ugyanakkor nagyon felszabadító volt, hogy végre nincs minden napunk betáblázva. Szerda délután társasjátékoztunk ahelyett, hogy épp úton lettünk volna, nagyokat sétáltunk a szabad levegőn, a kertben töltöttünk rengeteg időt és finomakat főztünk. Meg tudtuk élni a pillanatokat.

Szandi: Az egyensúly megteremtésére és megőrzésére törekedtünk. Nagyon fontos, hogy ebben a bizonytalan helyzetben ne billenjük ki saját magunk biztonságából. Ezt többféle módon is elérhetjük, a lényeg, hogy levegyük a fókuszot a kint zajló, negatív érzéseket kiváltó folyamatokról, és ne félelemből cselekedjünk. A Léleklazító nevű tevékenységemen belül létrehoztam egy klubot, ahol meditációkat tartok és a tagok kitűzött céljairól beszélgetünk. Öröm látni, hogy az embereknek fontos, hogy foglalkozzanak a lelkükkel, hiszen erre a vírushelyzettől függetlenül is szükségünk van.

– Ezek szerint tudatok építkezni és töltekezni a tavalyi időszakból.

Tom: Abszolút. Próbáljuk úgy megélni az élet hozta új helyzetet, hogy ne zökkenjünk ki túlzottan a biztonságos közegünkből. Ugyan most nincs annyi lehetőségünk színpadon állni, viszont az alkotói folyamat gyümölcsöző tud lenni otthon is. Szandi ebben az időszakban például egy egész lemeznyi anyagot készített el, és én is írtam szövegeket, videoklipeket forgattunk.

Sokkal több idő jutott egymásra és önmagunkra is, így idén már inkább azt tanuljuk, hogy miként tudunk majd apránként visszaintegrálódni a régi kerékvágásba. Szeretnénk kamatoztatni a művészetünkben is azt a tudatosságot, amit a karantén alatt gyakoroltunk, hiszen nem kell mindenre igent mondani. Lehet úgy is kiegyensúlyozottan élni az életet, hogy közben nem halunk bele abba, hogy előadóművészek vagyunk.

– Milyen művészi terveitek vannak?

Tom: A színeszi munkáimat nagyra becsülöm, azonban ami a szívemben átvette az első helyet, az a zene, azon belül is a saját dalok által közvetített üzenetek. Megtisztelő, amikor lehetőségem adódik eljátszani valakinek az életét, Puskás Ferenc szerepe például különösen fontos, viszont azokban a pillanatokban születik meg számomra az igazi varázslat, amikor a saját dalaimat énekelhetem a közönségemnek. A jövőben erre szeretnék még nagyobb hangsúlyt fektetni.

Szandi: Világéletemben pörgős, aktív életet élek, viszont ebben az időszakban inkább azt tanulom, hogy miként tudok egy kicsit lecsendesedni. Nem azonnal kiadni magamból mindent, hanem mértékletesnek lenni. A Léleklazító vonalat zenéjében, mozgásában és gondolatmenetében szeretném tovább erősíteni.

– Mit kívánnátok a jövőbeni Szandinak és Tominak?

Szandi: Én azt kívánom magunknak, hogy a saját utunkon maradjunk. Azt csinálhassuk, amiben jók vagyunk, amiben ki tudunk teljesedni és ami boldoggá tesz minket. Nincsenek hatalmas vágyaink, nekünk több mint elég az, ha rendben vagyunk magunkkal és harmóniában élünk.

Tom: Mindketten hiszünk abban, hogy nincsenek véletlenek, ezért ha úgy alakul, hogy egy saját családdal, még egy nyuszival vagy akár egy új lakóhellyel gyarapodik az életünk, örülni fogunk neki. Azt is el tudjuk képzelni, hogy a világ egy másik pontjára sodor minket a szél, ahol ha nem is világpolgárként, de átmeneti utazóként egy időre letelepszünk. A pályánkkal kapcsolatban pedig nincsenek a valóságtól elrugaszkodott álmaink, egyszerűen csak lubickolunk a lehetőségeinkben, és hálásak vagyunk mindenért, ami megadatik. Összességében arra vágyom, hogy megtarthassam azt a boldogságot, ami most is jellemző az életünkre. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

EGY SPANYOL MISE JAPÁNBAN, ÉS MÁR LOGISZTIKAI BRAVÚROK

Találkoztam már olyan házaspárral, ahol a nő úgy mesélt a feleség- és anyaszerepről, hogy azt éreztem, neki tényleg ez a hivatása. Most pedig megismertem **Topolcsik Melindát**, a Bridgestone Tatabánya ügyvezetőjét, és olasz férjét, a szintén felsővezető **Raimondót**, ők a felelős pozíciójuk mellett menedzselik a családot, de ugyanúgy kiegyensúlyozottnak látszanak. Hogy milyen ez az életforma a Firenze-Budapest-tengelyen, járványhelyzet előtt és közben, arról is beszélgettünk.

♦ – Hogyan ismerkedtetek meg?

Melinda: Raimondo Amerikában élt, vezető volt egy vállalatnál, ahol én akkor dolgoztam, és végig kellett látogatnia az európai gyárakat. Egyeztettünk párszor telefonon, és amikor megérkezett Magyarországra, az volt a feladat, hogy felvegyem őt a szállodában, és elvigyem a céges vacsorára. Amikor beléptem a Marriott Hotelbe, megláttam, és arra gondoltam, hogy „Csak nem ő az?”, mert eszméletlenül jóképű volt. Megcsörgettem telefonon, erre odaintett, és hát igen, ő volt az.

Raimondo: Én is azonnal észrevettem őt, szerelem volt első látásra.

M: Most január 21-én volt 12 éve, hogy találkoztunk.

– Ha jól tudom, vallásosak vagytok.

M: Igen, én itt Magyarországon nőttem fel, egy 600 fős faluban, Berkenyén, Raimondo pedig Németországban és Olaszországban, és mindkettőnket római katolikusnak neveltek. A XII. kerületi Szent László-plébánia van közel a lakóhelyünkhöz, oda szoktunk járni szentmisére, illetve ott volt elsőáldozó a kislányunk.



– Raimondo, te is mész, ha nem is érted a nyelvet?

R: Igen, együtt megyünk.

M: Ha Olaszországban vagyunk az anyósoméknál, én is látogatom velük a szertartásokat, pedig csak nagyon keveset tudok olaszul. Az a jó a katolikus miserendben, hogy ha nem is érted a szöveget, a rituálékat felismered, így megnyugszol és befelé figyelsz abban az egy órában. A járványhelyzet előtt sokat utaztunk a munkánk miatt, és külföldön is mindig elmentünk templomba. Amikor egyszer Japánban voltam, kérdeztem az ottani kollégákat, hogy nem keresnének-e nekem katolikus misét. Találtak is, de kiderült, hogy egy dél-amerikai pap misézett spanyolul.

Az értékrendem hatással van a munkámra is, nagyon fontos számomra az őszinteség és a szabályok betartása – ezek is visszavezethetők a bibliai alapelvekre. Az igazság, bármilyen szörnyű is, még mindig jobb, mint a hazugság, mert szembe tudsz vele nézni. Szoktam a kollégáknak is mondani, hogy az igaz válasz a legrövidebb és a leglogikusabb.

– Mindketten felsővezetők vagytok, néha biztosan hasonló problémákkal néztek szembe. Beszélgettek otthon munkáról, adtok tanácsot egymásnak?

R: Igen, ez természetes, szeretnénk tudni, hogy milyen napja vagy hete volt a másiknak. Ha rossz napunk volt, ahhoz teljesen máshogy állunk hozzá.



”

Vajon csak úgy lehetek jó anya,

hogy otthon maradok, és korlátozom a munkahelyi előmeneteletem?

Melinda szereti elmondani az ezzel kapcsolatos érzéseit, beszélgetni róla, én viszont inkább el akarom felejteni, úgy vagyok vele, hogy már vége, ne foglalkozunk vele, holnap egy új nap lesz.

M: Igen, én szeretem kibeszélni. Számomra megkönnyíti a döntési folyamatot, ha megismerek más szempontokat, amikre addig talán nem is gondoltam.

– A munkátok jellege miatt azt feltételezem, hogy határozott személyiségek vagytok. Mi történik akkor, ha az elképzeléseitek nem egyeznek?

M: Ő a halkabb, határozott, én a hangosabb. És az az igazság, hogy a munkánk leterhelő, konfliktusokkal jár, amikor hazaérünk, már nem akarunk vitatkozni. Olyan sok energiát igényel a szervezés is, a naptárak összeegyeztetése, hogy a maradék időben nem maradunk. A pandémia előtt Raimondo sokat utazott a munkája miatt (egy firenzei cégnél dolgozik), inkább hétvégén volt itthon, ezeket a napokat kihasználtuk, kikapcsolódtunk.

Nagyon szerencsés vagyok, Raimondo csodálatos férj és apa, valóban társként, és nem vetélytársként kezel. Tudja, hogy mennyire pörgős vagyok, hogy fontos nekem a munka, meg hogy támogassam a számomra fontos ügyeket. A Bridgestone-nál betöltött ügyvezetői pozíció mellett például az AmCham (Amerikai Kereskedelmi Kamara) és a Nők Magyarorszáért Klub elnökségi tagja is vagyok. Nem is tudnék elképzelni más partnert, mint őt, aki mindenben támogat, és emellett olyan ember, akire felnézek. Neki is fontos a munkája, az a boldogságunk egyik forrása, hogy láthatjuk, a másik hogyan teljesedik ki abban, amit csinál.

R: Most a Covid miatt Budapesten vagyok home office-ban, 2020-ban jóval többet voltam itthon, mint korábban, ezt is értékeljük. Úgyhogy valóban ritkán van nézeteltérésünk, amikor meg van, akkor nevetésbe fullad.

– Mi volt a kapcsolatotok eddigi legnagyobb kihívása?

M: Hát, nekem a 2020-as év. Anyukám hétköznapiakon nálunk van, rengeteget segít, hétvégén megy haza

az apukámhoz, a testvéremhez és a nagymamámhoz – 50 km-re laknak tőlünk. Az anyósoméék Olaszországban élnek, a sógoroméék pedig Németországban. Korábban az ünnepekkor beültünk az autóba, és mindenkit meglátogattunk, most ezt a korlátozások miatt nem tehetjük meg, ez nagyon rossz érzés volt.

R: Nekem az a legnehezebb, hogy összehangoljuk ketőnk időbeosztását és a lányunk iskolai teendőit. Hogy úgy szervezzük a programokat, hogy semmiképpen ne boruljon fel a munka-magánélet egyensúly. Ez állandó kihívás. Rugalmasnak kell lennünk, bármikor bármilyen megváltozhat. Sokat segít, hogy mindketten felsővezetők vagyunk, bizonyos helyzetek ismerősek a saját munkánkban, így gyorsan megértjük és elfogadjuk a másik álláspontját.

– Melinda, te mindig ilyen felelősségteljes munkára vágytál?

M: Nem döntöttem el előre, inkább ahogy haladtam a karrieremben, újabb és újabb választások jöttek, ahol eldönthettem, hogy merrefelé megyek tovább. Az például egy kardinális kérdés volt, hogy otthon maradjak-e a kislányunkkal. Akkoriban egy amerikai cégnél dolgoztam, Raimondo azt mondta, hogy ha van kedvem otthon maradni, és kiteljesedni a gyermekünk nevelésében, akkor mindenképpen azt csináljam. Ha pedig az tesz boldoggá, hogy a kislányunk mellett is folytatom a munkámat anyu segítségével, akkor azt tegyem. Teljesen rám volt bízva a döntés. Végig gondoltam, hogy a karrier fontos része az életnek, sikerélményt ad, feltölt – és ebből a családomnak is vissza tudok juttatni. Így amikor a kislányom kicsit nagyobb lett, visszamentem dolgozni.

– Azt olvastam, hogy a nők ritkábban vállalnak el felsővezetői pozíciót, mint a férfiak, inkább megállnak középvezetői szinten, mert attól tartanak, ha feljebb lépnek, kevesebb idejük lesz a családra. Te nem féltél ettől?

M: Természetesen voltak aggodalmain, gondolkodtam, hogy vajon csak úgy lehet-e jó anya, hogy otthon maradok, és korlátozom a munkahelyi előmeneteletem.

Azt tanácsolom a nőknek, akik szeretnék karriert építeni, hogy merjenek belevágni, de tudatosítsák, hogy a partnerük támogatása nélkül nem lehet a család és a munkával is foglalkozni. Ha a férjed melletted áll, akkor viszont meg tudod csinálni! Raimondo mindig bátorított, sokszor mondta, hogy minden lehetséges, csak ki kell találnunk, hogy az egymást kiegészítő

képességeinket hogyan használjuk, hogyan gazdálkodjunk az idővel és az energiával. A másik, ami lényeges, hogy legyen segítségünk: nálunk anyukám viszi 3 órára teniszedzésre a lányunkat, mert akkor én még dolgozom. A férjem és az anyukám nélkül nem tudnám összeegyeztetni a családot és a karriert. Egyébként a gyárban is egymást érik azok a kezdeményezések, amelyekkel segítjük a családosok életét, én ezekben mindig partner vagyok.

– Raimondo, sosem vágytál arra, hogy Melinda inkább háziasszony legyen?

R: Én már a megismerkedésünkkel felismertem a képességeit, és a sikereit én is sikereimként éltem meg. De az én szerepem valójában csak annyi volt, hogy segítettem neki, biztattam, hogy higgyen magában, és az ismeretlenre ne fenyegetésként, hanem lehetőségeként tekintsen. Ha másképp döntött volna, elfogadtam volna azt is.

M: A szabadidőnket mindig együtt töltjük. A lányunk nagyszerűen alkalmazkodott a karrierünkkel járó szokásainkhoz, megható látni, ahogy támogat minket ebben.

– A szervezőkészségeitek biztosan sokat fejlődött az évek során.

R: Igen, és vannak szabályok, például a hétvége a családé. Nagyon sok mindent csinálunk együtt: utazunk, filmet nézünk, golfozunk, biciklizünk, télen síelünk. Szerencsések vagyunk, hogy mindketten motorozunk, néha csak úgy felpattanunk a járgányunkra, és elindulunk a nagyvilágba. Legtöbbször a lányunk is jön, és néha Melinda édesanyja is. Elengedhetetlen, hogy az ember tudatosan szakítson időt ezekre az elfoglaltságokra. Én az ilyen tevékenységek közben töltődök fel, ezért tudok az életem más területein teljesíteni.

– Melyek azok a tulajdonságok, amelyeket a legjobban szerettek egymásban?

R: A feltétel nélküli őszinteséget.

M: Azt, hogy neki mindig félig tele van a pohár. Néha, amikor borúsán látom a dolgokat, elmondja, hogy ennyire azért nem rossz a helyzet, meg tud nyugtatni. Én néha impulzív vagyok, ő viszont egy higgadt ember, így egészítjük ki egymást.

– Érdekes, mert épp az olaszokról az a sztereotípiánk, hogy temperamentumosak.

M: Igen, szokták is mondani a barátaink, hogy én legalább ötször olaszabb vagyok, mint Raimondo. ♦



SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT!

KINEK MI A FELADATA?

Az együttélés egyik kulcskérdése a közös feladatok és felelőségek elosztása. Olyannyira, hogy a párkapcsolati nehézségek, válások egyik vezető indoka az, hogy a felek nem tudnak megállapodni ebben a kérdésben. Érdemes hát megelőzni az ilyen vitákat.

◆ EGYEDÜL MÁS, MINT EGYÜTT

Amíg valaki egyedül él, a feladatokat a saját ritmusa és igényei szerint végezheti el, de társzal ezek a megszokások a másik ember (nagy valószínűséggel eltérő) megszokásaival találkoznak. A másik elvárásaival is össze kell csiszolódni. Elméletileg kevesebb feladat jut egy emberre párkapcsolatban, de ennél egy kicsit árnyaltabb a kép. Például mosni, teregetni vagy ruhát szárítani, majd azokat összehajtogatni és elpakolni gyakrabban kell, hiszen hamarabb megtelik a szennyes. És jöhetnek az egyik vagy másik fél számára új feladatok is, például van, aki kivasalja a kimosott ruhákat, van, aki nem. Előfordul, hogy valaki a szülői házból költözik a párjához, ez még nagyobb változást jelent: olyan feladatok várhatják, amelyeket addig nem kellett elvégeznie. Ha pedig a párnak később gyermekei is születnek, akkor a feladatok és felelőségek száma megnő. Jelentősen.

Ezek pedig terhet tesznek az együtt élő emberekre. Egy párkapcsolatban ez a téma könnyen súrlódáshoz vezet. Könnyen érezheti egyik vagy a másik fél, hogy aránytalanul többet tesz be a közösbe, mint a másik. Szülők esetében vannak olyan helyzetek, amikor az egyik szülő úgy érzi, hogy ő végzi a feladatok kilencven százalékát. Segít, ha ilyenkor arra gondol, hogy ha ez így van, akkor a párja végzi a másik kilencven százalékot. Mert a korábbiakhoz képest száznyolcvan százalékot kell a közösbe tenni.

CSOPORTOSÍTÁS

Az együttműködéshez mindkét félre szükség van. Ha mindketten szeretnék ezt a problémát megoldani, és hajlandók erről konstruktív, problémamegoldó hozzáállással beszélni, a következő lépés összegyűjteni a közösen elvégzendő feladatokat és felelőségi köröket. Ez egy jó kis listázós gyakorlat. Nem érdemes elkapkodni, kerüljön fel a listára minden! Ebben a fázisban fontos, hogy tudatosítsuk: most még nincs itt a feladatok elosztásának ideje. A cél csupán az, hogy legyen egy lista, amivel mindkét fél elégedett.



Azaz mindenki úgy gondolja, hogy minden rajta van, ami számára fontos, és úgy érzi, hogy ezekért a feladatokért közösen kell felelősséget vállalni. A harmadik lépésben a listán szereplő feladatok mindegyikének kell találni egy tulajdonost (erre még visszatérünk). Ezután a listát fel kell osztanunk négy részre. A feladatok egy része olyan, amit te szeretsz csinálni, és szívesen elvállalod őket. Ezeket a párod átengedi neked, mert ő meg nem szeretne ezekkel foglalkozni. A másik csoportba azok a teendők tartoznak, amelyeket a párod szeret, te viszont nem. A harmadikba azok, amelyeket mindketten szívesen elvállaltok, a negyedikbe pedig azok, amelyeket egyikőtök sem szeret csinálni. A jó hír, hogy csak ezzel az utolsó halmazzal kell foglalkoznotok, mert az első háromba bekerülő feladatokkal nem lesz gond. Azoknak van gazdája, lehet, hogy több is. De mit kezdjünk a negyedik csoporttal?

FELE-FELE ÉS MÁS MEGOLDÁSOK

Azt gondolhatjuk, hogy a legjobb, ha ezeket a feladatokat elfejezzük, pedig ez egyáltalán nem biztos. Hasznosabb lehet például, ha aszerint vizsgáljuk meg a feladatokat, hogy kinek melyik elvégzése az egyszerűbb. Ha egyikőtök sem szereti az adminisztrációt, a számlák összegyűjtését és befizetését, de mondjuk te hatékonyan használod a táblázatokat a számológépeden vagy az okostelefonodon, akkor érdemes neked elvállalni, mert gyorsabban végzel vele. Megoldás lehet az is, hogy felváltva végzitek ezeket a feladatokat, vagy akár közösen. Figyelembe kell venni az időzítést is. Ha mondjuk vásárlásról van szó,

és az egyikőtök úgy dolgozik, hogy a munkája után már nem tud elmenni boltba, akkor érdemes a másiknak elvállalni ezt a feladatot.

Nincs általános recept, rajtatok múlik, hogy hogyan osztjátok szét az ebben a halmazban lévő dolgokat. Azt is érdemes szem előtt tartani, hogy nem lehet egyelően szétosztani a feladatokat. Az igazi cél nem is ez, hanem az, hogy mindketten elégedettek legyetek annyira a végeredménnyel, hogy a teendők ne vezessenek vitákhoz.

JÖHET A MEGVALÓSÍTÁS!

A feladatok elosztása már egy komoly előrelépés a súrlódások csökkentéséhez. Ám ez még csak az elmélet. Az elosztott feladatokat a gyakorlatban el is kell végezni. Itt jön a képbe a kommunikáció, amely elengedhetetlen minden társas kapcsolatban. A „tulajdonos” az, akinek a felelőssége az adott feladat elvégzése. Azonban előfordulhat, hogy az elvégzésben segítségre van szüksége – teljesen mindegy, milyen okból. Ilyenkor nagyon fontos, hogy az ember a társa tudomására hozza: segítségre van szüksége. Ha például a bevásárlás a te feladatod, és egy alkalommal valami miatt nem tudod megcsinálni, akkor ne várd el a másiktól, hogy észrevegye ezt, és beugorjon helyetted. Természetesen az is előfordulhat, hogy a másik észreveszi, ilyenkor érdemes örülni neki, és használni a pozitív megerősítést. Ugyanakkor ne várjuk a gondolatolvasást a másik féltől, inkább kommunikáljunk, szóljunk, hogy segítséget igénylünk! Empátiával és megfelelő kommunikációval elébe mehetünk a konfliktusoknak. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



RUHAMAFFIA

Amióta a fiunk megszületett, egy forintot sem költöttünk gyerekruhára. Már a váradósság alatt megtelt a tárolónk zoknikkal, harisnyákkal és cuiki, állatmintás előkéekkel. És ahogy nő a gyerek, egyre többet kap. Hetente jelenik meg egy anyuka, nagynéni vagy szomszéd, hogy adjon egy csomagot, de egy ponton még a vízszereelő is felajánlotta a fia kinőtt cuccait. Egyszer átmentem a haveromhoz meccset nézni, épp ott volt az anyukája, aki hallotta rólam, hogy apa lettem, úgyhogy adott egy zacskónyi ruhát. Évek óta ott utazott vele a kocsiban, még ő volt hálás, hogy megszabadítom tőle.

◆ Mindezt úgy, hogy senkitől sem kértük, szerencsés helyzetünkből fakadóan meg tudtuk volna venni a ruhákat magunk is. De ez az ipar nem ilyen, kéred, nem kéred, egy nap gyanútlanul kinyitod az ajtót, és ott vár a küszöb előtt egy mázsás adag. Vagy a kocsid tetején hagyják ott, mintha az égből hullott volna le. A használtruha-hálózat, ha akarod, ha nem, bekebelez. Olyan ez, mint a maffiában a védelmi pénz, csak itt nem befizetni kell, hanem elfogadni, és tárolni a hálósobádban. Hálás vagy érte persze, mert jó szívvel adják, miközben úszol a babaruhákban, nem győződ szortírozni őket, és igen, nincs mit szépiteni ezen, egy ponton tovább ajándékozod. Persze előtte kimosod rendesen, befoltozgatod a lyukakat, mégiscsak szégyen lenne koszosan, lyukasan kiadni a kezedből. Generációk nőnek bele ugyanazokba a ruhákba. Ha valamelyik nemzedék népesebb, a nagymamák kötnek pár zoknit, sálát vagy harisnyát, ezen ne múljon.

Már látom magam előtt: a világ legnagyobb ruha-gyártói sorra jelentik be, hogy nem árulnak többé gyerekruhát. Az ágazatnak végleg befellegzett, a legolcsóbb boltok is panganak az ürességtől, még a webshopokat sem látogatja senki. A szakértők értetlenül bámulják a mínuszba hajló számokat, hiszen sosem született még ennyi gyerek a világon, azt várták, felpörög majd az üzlet. Híres közgazdászok tárják szét a kezüket, mindenki értetlenül áll a megmagyarázhatatlan jelenség előtt.

Én meg telefonon győzködöm az egyik barátomat: nagyon cukik, szinte újszerűek, mikor vihetem? Nem baj, tudom, hogy lányod van, de neki is jó lesz, ezek uniszex zoknik. Köszi, nem fogod megbánni, ott hagyom az ajtótok előtt. Visszaadni nem kell, te ezt még nem érted: a körforgás szabályai szerint valamelyik dédunokámhoz úgyis visszajut. ◆



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

KIVEL BESZÉLEK?

- ◆ - Halló!
- ...
- Halló, kivel beszélek?
- ...
- Hogy ki?
- ...
- Éppen buszon ülök,
nagyon rosszul hallok.
- ...
- Nem, nem tudok hangosabban.
- ...
- Meg ez a maszk is, de mondom,
hogy buszon.
- ...
- Hogy én? Hát megvagyok.
- ...
- Mi?
- ...
- Ja, nem.
- ...
- Az Anikó.
- ...
- Mondom, hogy az Anikó.
- ...
- Ó?
- ...
- Ó jól. Csak koronás.
- ...
- Hogyhogy és?
Hát karanténban van.
- ...
- És az esküvő is elmaradt.
- ...
- El, igen. Sajnos.
- ...
- Augusztus végén lett volna.
- ...
- Hogy augusztus óta koronás-e?
Jaj, nem, dehogysis!
- ...
- Kedd óta.
- ...
- Hogy érted?
- ...
- Nem, nem.
Nem a korlátozások miatt.
- ...
- Visszalépett a vőlegény.
- ...
- Mondom!
- ...
- De.
- ...
- Csak úgy, hogy meggondolta
magát, és mégsem.
Hogy ő így nem tudja
rámondani tiszta szívből
az igent.
- ...
- Igen, ennyi.
- ...
- Hogy ki?
- ...
- Ki a féreg?
- ...
- Zoli?
- ...
- Milyen Zoli? De hiszen Gábor.
- ...
- Nem, dehogysis Zoli!
Sosem volt Zoli!
- ...
- Hogy mi?
- ...
- Ezt már végkepp nem értem!
- ...
- Ki?
- ...
- Már ne haragudjon,
de kivel beszélek?
- ...
- Hogy ki? Vegye már le
egy pillanatra azt a maszkot,
és úgy mondja!
- ...
- Ja, bocs, akkor ez téves.
Az Anikó sztorit meg felejtse el!
- ...
- Visszhall. ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

KIOKTATÁS HELYETT



Elfelejtkezni saját emberi mivoltunkról: az első komoly hiba, amit szülőként elkövethetünk. A sikeres szülő megengedi magának, hogy ember legyen – valódi ember.
(Gordon)

A „tökéletes szülő” álarc mindentudást kölcsönöz a viselőjének. A szülő, aki magára ölti, minden nehézségre tudja a megoldást, előre látja a negatív következményeket, tanácsot ad, kioktat, értékkel és moralizál. A valódi arca azonban láthatatlan marad, és a felöltött szerep megakadályozza az őszinte, mély és hiteles kapcsolódást.

◆ MEGÉRTÉS TANÁCSOSZTOGATÁS NÉLKÜL

Nemrégiben a lányomat és két barátját fuvaroztam haza egy vetélkedőről, ahol utolsók lettek. Elkéseredve szaladtak hozzám, egymás szavába vágva meséltek a történeteikről, a csalódottságukról és a szomorúságukról. Már egy jó ideje hallgattam őket, amikor úgy éreztem, valami okosat kell mondanom, le kell állítanom az elkéseredett elbeszélést és meg kell nyugtatnom őket. Az autó hátsó ülésén hirtelen tapinthatóvá vált a csend, majd a lányom csalódott hangját hallottam: „Anya, mi ezt mind tudjuk, most csak azt szeretnénk, hogy meghallgasd, amit érziünk.”

Nem a pozitív hozzáállásomra és a tanácsaimra volt szükségük, hanem a jelenlétemre, és arra, hogy átérezzem, miben vannak. Azzal, hogy letiltottam a negatív érzéseik kifejezését, olyan „okos(kodó) felnőtté” váltam, akivel egy idő után senki sem osztja meg szívesen, hogy mi zajlik benne. Ki akarná azt hallgatni, hogy a gondja nem is valódi baj, a megoldás rá pofonegyszerű, a félelme indokolatlan, a dühe eltűzött, a bánata pedig jogtalan?

Kép: Gettyimages Hungary



Eszembe jutott a kiskamasz kliensem, aki nehezen talál barátokat a fociedzésen. Az egész család nagyon aggódik érte, és mind szeretnének segíteni neki. Az apja szerint próbáljon meg közös témákat találni a társaival, az anyja szerint legyen nyitottabb, az öccse szerint kapcsolódjon a többiekhez online játékokon keresztül, a bátyja pedig nem is érti, mi a probléma, hiszen milliószor elmagyarázta már a testvérének, hogy az ilyen emberekkel nem érdemes foglalkozni. Észre sem veszik, hogy az első mondatok után a kisserác a plafonon hálót szövő pókot tanulmányozza, és kizárja a mondandójukat. A családtagok egyébként értékes gondolatai és tapasztalatai nem érnek célra, mert neki nem erre van szüksége, sőt, egyszerűen utálja, hogy rajta kívül mindenki az abszolút tudás birtokosaként a kisujjából kirázza a megoldást a nehézségeire. Tehetetlennek és bénának érzi magát. Tökéletes

tanácsok és praktikák helyett együttérzésre és megértésre vágya. Az érzelmi jelenlét, a figyelem vagy az olyan egyszerű mondatok, hogy „Értem, mi a baj”, „Ez nagyon nehéz lehet most neked.”, többet számítanak, mint a jól csengő praktikák, sőt, talán ahhoz is hozzásegítenék, hogy megtalálja a megoldást a problémájára. A szülei viszont annyira rettegnek attól, hogy a gyermekük elveszik az élet sűrűjében, ha nem mutatnak számára irányt, hogy képtelenek „csak” jelen lenni. Meggyőződésük, hogy ha elfogadással és megértéssel fordulnának felé, a gyerek nem találná meg a megoldást a problémájára, vagy azt gondolná, hogy minden rendben van, és még inkább beleeragadna a nehézségbe. A fenti dilemmával gyakran küzdenek az iskolában rosszul teljesítő gyerekek szülei is, mert attól tartanak, ha nem mutatják ki az elutasításukat és elégedetlenségüket, akkor a gyerek azt fogja hinni, hogy rendben van, ha bukdácsol.

AZ ELFOGADÁS PARADOXONA

Ezek a szülők úgy tartják, hogy az elfogadás veszélyes hóbort. Meggyőződésük, hogy ha minden hibájával és nehézségével együtt elfogadná a gyermeket, akkor nem lenne elegendő motivációja a változáshoz. Csupa jó szándékból értékelnek, ítéleznek és prédikálnak, mert biztosak abban, hogy ezzel utat mutatnak a gyermeknek, hogy jobb emberré válhasson. Thomas Gordon pszichológus, akinek a kommunikációról és a konfliktuskezelésről szóló elmélete számos szülőnek és pedagógusnak segített sikeresebbé válni a kapcsolataiban, éppen ellenkező véleményen van. „P.E.T. A szülői eredményesség tanulása” című könyvében így fogalmaz: „...az élet egyszerű, de gyönyörű paradoxonja: ha úgy érezzük, hogy valaki ösztönén elfogad olyannak, amilyen vagyok, akkor máris hajlandó vagyok elmozdulni e pontról: elgondolkodni, hogyan szeretnék megváltozni, fejlődni, mássá válni, még inkább azzá, amivé válnom csak lehetséges.” Míg az elfogadás által a gyerek szeretve érzi magát és önbecsülése fejlődik, a képességei pedig egyre inkább kibontakoznak, addig az el nem fogadás rossz érzéshez, bezárkózáshoz és védekezéshez vezet („Inkább nem is mondom el, hogy mi van velem, nehogy baj legyen belőle.”).

A kutatások szerint a gyermek érzelmeinek elfogadása kulcsfontosságú a lelki egészség és az érzelmei szabályozása szempontjából. A szülő elutasító, büntető, esetleg lekicsinylő reakciója a gyerek negatív érzelmi állapotára a negatív érzelmei intenzitásának fokozódásával, valamint gyengébb szociális kompetenciával jár együtt. Azok a szülők, akik letiltják a harag, a szomorúság vagy a félelem kifejezését, azt sem tanítják meg, hogy miként lehetne ezekkel megküzdni. John Gottman két fő meta-érzelemfilozófia típust különböztet meg aszerint, hogy miként viszonyul a szülő a gyerek érzéseire. Az *érzelem-coaching* filozófiát követő szülők elfogadják az érzelmei színes palettáját, a negatív és a pozitív érzelmei kifejezését is megengedik, továbbá a negatív érzelmeiket is a gyermekkel való kapcsolódásra használják („A szomorúságon keresztül közelebb kerültünk egymáshoz.”). Az elutasító meta-érzelmi filozófiával rendelkező szülők a negatív érzelmeiket károsnak tartják, ezért szeretnék, ha a gyermekük minél hamar túl lenne rajta („Ne szomorkodj feleslegesen, mosolyogj, és a világ visszamosolyog rád.”). A kutatások szerint az érzelem-coaching jobb mentális egészséggel és hatékonyabb érzelmszabályozással jár együtt.



Azok a szülők, akik letiltják a harag, a szomorúság vagy a félelem kifejezését, azt sem tanítják meg, hogy miként lehetne ezekkel megküzdni.

AZ ELFOGADÁS ÚTJAI

1. Hagyd a saját útját járni!

Gordon szerint az elfogadásunkat kifejezhetjük azzal, hogy megengedjük a gyermekünknek, hogy elkövesse a saját hibáit. A túlzott bevonódás, a beavatkozás, a folyamatos ellenőrzés és segítségnyújtás azt közvetítik a gyermek felé, hogy nem elég jó.

Egy családterápiás ülésen az anyuka arról számolt be, hogy milyen nehéz volt megélnie, amikor a nyolc éves gyermeke közölte vele, mostantól egyedül szeretné az iskolatáskáját bepakolni, nincs szüksége a segítségére. Szerencsére sikerült hátrébb lépnie, és felismernie, hogy a gyermek folyamatos ellenőrzése a saját szorongásából és félelméből fakad. Azzal, hogy megengedte az önálló bepakolást, az elfogadás üzenetét közvetítette a gyermekének: „Bízom benned, hogy megoldod egyedül a helyzetet.”

2. Kerüld el a közléssorompókat!

A közléssorompók olyan kommunikációs módok, amelyek megakasztják a beszélgetést, mert a meg nem értettség és az el nem fogadottság érzését keltik a gyerekekben. A gyerekek ugyanis nem csupán az üzenetünkben megfogalmazott javaslatot értik meg, hanem következtetnek belőle a kapcsolatra és saját magukra is. Amikor például egy gyerek elmeséli, hogy rosszul sikerült a környezetismeret dolgozata, és a szülő úgy reagál, hogy „Pedig hányszor szoltam, hogy olvasd át még egyszer a tananyagot!”, akkor a gyerekek olyan gondolatok fogalmazódnak meg, hogy „Soha nem leszek elég jó.”, „Már megint én vagyok a hibás.”, „Anyukám azt gondolja, hogy valamit rosszul csinálok.” Ilyenkor a gyerek úgy érzi, nem hallgatták meg a történettel kapcsolatos érzését, veszít az önbecsüléséből, megbántódik, büntudata lesz, esetleg sértetté vagy dühössé válik. Ezek az érzelmei nem segítik elő, hogy tovább mesélje a vele történetet, inkább elhallgat, vagy ellenáll és védekezni kezd.

3. Beszélj kevesebbet, hallgass többet!
Mi, felnőttek olykor túl sokat beszélünk. Oktatunk és kioktatunk. Összefoglaljuk, hogy mi történt, elmondjuk, hogy ezzel mi a baj, és felvázoljuk azt is, hogy miként lehetne rendbe hozni vagy megoldani az adott dolgot. A gyerek ilyenkor a hallgató szerepébe kényszerül és egy idő után nem is lesz kedve ahhoz, hogy meséljen nekünk. Mennyire más, mikor csak figyelünk és meghallgatjuk, amit mondani szeretne! Gordon szerint az alábbi egyszerű kifejezések segítenek továbblépíteni a gyerek mondandóját: „Értem.”, „Tényleg?”, „Aha.”, „Ne mondd!”, „Ühm.”, „Érdekes.”, „Ez történt?”, „Mesélj erről!”, „Ez úgy hangzik, mintha nagyon fontos lenne neked.” A beszélgetés során nagy szerepet kaphat a csend is, ha az a figyelmünket és az elfogadásunkat közvetíti a gyerek felé. Ezekkel az egyszerű üzenetekkel és az odafigyelő csendünkkel azt üzenjük neki, hogy joga van kifejezni az érzéseit és valóban szeretnénk meghallgatni azt, amit ő megélt.

4. Fordulj értő figyelemmel a gyermek felé!
Az értő figyelem és az aktív odafigyelés esetén eggyel tovább lépünk, mert felismerjük, hogy a gyermek kommunikációja mögött az igényei és a szükségletei húzódnak meg. Amikor értő figyelemmel fordulunk a másik felé, akkor meghallgatjuk, majd a saját szavainkkal visszajelezzük, hogy mit értettünk meg az üzenetéből – ez segít felmérni, hogy helyesen értettük-e a közlést.

Példa értő figyelemre Gordon után szabadon:

Gyerek: „Hiányoznak a barátaid! Úgy unatkozom, senkivel nem tudok játszani!”

Szülő: „Hiányoznak a barátaid, és most nem tudod, hogy mit találhatnál ki, ami szórakoztathatna.”

Gyerek: „Igen, bár lenne egy jó ötletem.”

A szülő nem moralizált („Csúnya dolog azt mondani, hogy hülye!”), nem adott tanácsot („Miért nem hívod fel a barátaidat?”), nem oktatta ki a gyereket („Próbáld ezt másképp elfogni: most van időd magadra.”) és nem tagadta le az érzése komolyságát („Hajaj, sokan vagyunk így ezzel!”). Egyszerűen megpróbálta megérteni, amit a gyerek mondott neki. Ez a módszer megkönnyíti a gyereknek, hogy tovább beszéljen, újrafogalmazza a problémáját, majd megtalálja a saját megoldását.



A szülők emberek, nem pedig istenek. Nem kell sem feltétel nélkül, sem következetesen elfogadónak lenniük.

MARADJ HITELES!

A valódi érzéseket nem lehet elrejtteni, a gyerekek az apró metakommunikatív jelzéseinkből megérik, hogy nem vagyunk őszinték. Egy súlyos magatartásproblémákkal küzdő kislány szülei a családterápián szó nélkül túrték a gyermek provokálását. A fiú egy idő után nem bírta tovább és megkérdezte: „Apa, haragszol?” Az apa kedveskedő hangon, de rendkívül feszülten válaszolta: „Dehogyan, kisfiam, semmi baj.” Úgy tett, mintha elfogadó lenne, de az üzenete hamisan csengett. A gyerek még zaklatottabbá vált, és még lehetetlenebbül kezdett viselkedni. Ennek a családnak fontos előrelépés volt, amikor felismerték, hogy az őszinte érzelmek eltagadása teljesen összezavarja a kisfiút, hiszen ezzel nem hitelesítik az általa megélt valóságot, és azt tanítják, hogy rosszul értelmezi a szociális helyzeteket. Világosan és őszintén kezdtek kommunikálni az érzéseikről, ami erősítette a szülő-gyermek kapcsolatot, növelte a köztük lévő bizalmat és segítette a gyermeknek, hogy jobban kiigazodjon a szociális helyzetekben. A „mindenáron elfogadás” helyett sokkal fontosabb az „igazi jelenlét”, amikor valóban ott vagyunk a gyermek számára, és megpróbáljuk megérteni az érzéseit és a gondolatait. Thomas Gordon szerint: „A szülők emberek, nem pedig istenek. Nem kell sem feltétel nélkül, sem következetesen elfogadónak lenniük. Azt sem kell tettetniük, hogy elfogadóak, amikor nem így van. Igaz ugyan, hogy a gyerekek jobban szeretik, ha elfogadják őket, de nagyon ügyesen tudnak bánni szüleik el nem fogadó érzéseivel is, ha ezekről világos és őszinte közlést kapnak.” ♦

Forrás:

**Thomas Gordon: P.E.T. A szülői eredményesség tanulása
John Gottman: Gyerekek érzelmi intelligenciája**



TÖBB HÁZASSÁG, KEVESEBB VÁLÁS

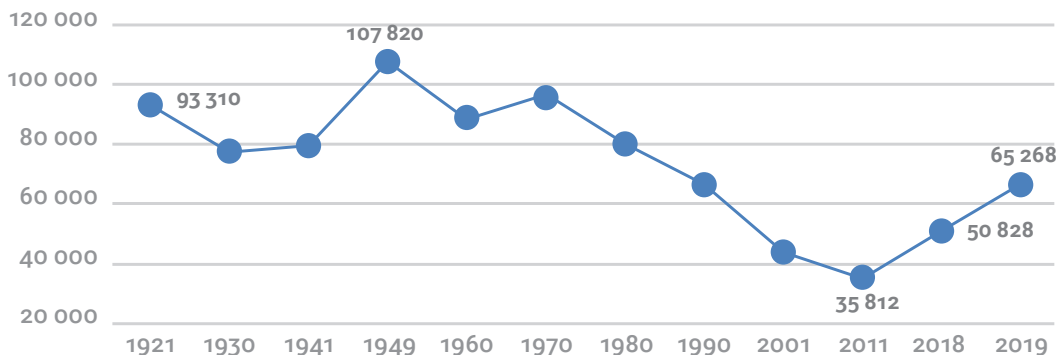
Újra divat a házasság, mutatják a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) elemzései. 2011 óta emelkedik hazánkban a házasságkötések száma, miközben a válások száma hat évtizede nem volt ilyen alacsony. A házasságkötési kedv növekedését a tavaly induló járványhelyzet sem tudta megállítani. A párkapcsolatok határozottan stabilabbá váltak az elmúlt évtizedben, közel megduplázódott a házasságkötések száma és több, mint negyedével csökkent a válásoké.

- ◆ Az utóbbi száz évben változatosan alakult a házasságkötések száma Magyarországon: az eddigi rekord 1949-re datálható, amikor 107 ezer pár állt anyakönyvvezető elé. Ez a II. világháború miatt elmaradt házasságkötések bepótlásával, a megözvegyültek újrահázasodásával magyarázható. Az 1990-es évek vége felé divatba jöttek a lazább, élettársi kapcsolatok, ami a házasságok számának csökkenéséhez vezetett. Ez a trend 2010-re érte el a csúcspontját, ennek eredménye is lehetett, hogy ebben az évben alig több mint 35 ezren esküdtek meg. 2011 óta viszont emelkedő tendencia figyelhető meg. 2019-ben már 65 268 pár fogadott egymásnak hűséget, ami csaknem 30 százalékos ugrás az ezt megelőző évhez képest és 84 százalékos emelkedés a 2010-es mélyponthoz képest. A házasságkötések száma 1991 óta nem volt ilyen magas.

ESKÜVŐK JÁRVÁNY IDEJÉN

A tavalyi év elején kezdődő pandémia sok jegyespár életében okozott nehézséget, ennek ellenére 2020 novemberéig összesen 63 994 pár mondta ki a boldogító igent Magyarországon, mintegy kétezerrel többen, mint az előző, rekordévnékné számító 2019. év azonos időszakában. 2020-ban Gondos Orsolya, esküvőszervező tapasztalata szerint a nagyobb létszámú, lakodalom jellegű zenés-táncos ünnepségből kevés volt, a házasságkötések zömét két tanúval vagy szűk családi körben tartották meg. 2020 első három hónapjában még kétszer többen kötöttek házasságot, mint 2019. január és március között, majd a járványügyi korlátozások hatására volt némi visszaesés az esküvők szempontjából meghatározó tavaszi és nyári hónapokban az egy évvel korábbihoz képest, de az ősz első két hónapjában újból emelkedett az esküvők száma.

HÁZASSÁGKÖTÉSEK ALAKULÁSA MAGYARORSZÁGON (1920–2019)



- 2019-ben a házasságkötések száma nagymértékben emelkedett, 28,4%-kal több pár kötött házasságot 2018-hoz képest.
- A házasságkötések száma 1992 óta nem volt ilyen magas

Forrás: KSH

Tavaly, egy héttel a rendezvényekre vonatkozó szigorításokat követően állt oltár elé Vargáné Koós Andrea és Varga László. A szertartás négy órával korábban kezdődött, így nem maradt el az este 11-ig tartó lakodalom sem. „Hét éve alkotunk egy párt, és nekem fontos volt, hogy ennyi idő után ne azt mondjam, hogy a barátom, hanem hogy a férjem, ami nagyon jó érzés” – utalva a kapcsolatuk magasabb szintre emelésére meséli Andrea, aki büszkén viseli a férje vezetéknevét.

Bán-Szabados Katalin és Bán Bertalan 2020 nyarán kötöttek házasságot, hogy Isten és az emberek előtt is kijelentsék, egy párt alkotnak, emellett szerettek volna gyermekek családdá válni. Mindketten úgy vélik, a család férj, feleség és gyermekek egysége, és születendő gyermekeiknek is ezt a mintát kívánják átadni. „A fogadalomtételünk, hogy jóban-rosszban kitartunk egymás mellett, még jobban megerősítette a szerelmünket. A házassági kötelék felelősséggel jár, hiszen már nemcsak magunkért vagyunk felelősek, hanem egymásért is, ami sokkal inkább áthatja a mindennapi cselekedeteinket, döntéseinket, mint jegyespárként” – mondja Kata.

CSÖKKENT A VÁLÁSOK SZÁMA

Miközben Európa számos országában az Eurostat házasságkötési és válási adatbázisa alapján egyre instabilabbak a párkapcsolatok, Magyarországon 2010 és 2019 között majdnem megduplázódott, 84 százalékkal nőtt a házasságkötések száma, megelőzve ezzel az Európai Unió 26 államát. Ezzel párhuzamosan csökkenni kezdett a válások száma – tíz év alatt 26 százalékkal –, ami szintén kiugró érték az Unióban.

Surowiak Zsófia és Miskolc Zoltán a járványhelyzet évében koronázták meg szerelmüket házasságkötésükkel. A házasság eleinte Miskolc volt fontosabb: szülei elváltak, ő viszont egy életre tervez szerelmével. Zsófi nem ragaszkodott a szertartáshoz, de örül, hogy megesküdtek, mert azóta szintet lépett a kapcsolatuk, és erősebbé vált a köztük lévő kötelék. „Nem gondoltam, hogy egy papír bármit is megváltoztat, de rájöttem, többet ér, mint a diplomám. Persze, előfordulnak köztünk súrlódások, de ezeket meg kell oldanunk, hiszen már férj és feleség vagyunk” – mondja. Hasonlóan vélekedik a friss házas Katalin is: „A házasság nem könnyű: mindig dolgozni kell rajta, szeretettel és megbecsüléssel.”

A BOLDOG HÁZASSÁG NEM KORHOZ KÖTÖTT

A házasulók átlagéletkora az első házasságkötéskor 2010 óta 1,4 évvel nőtt, 2018-ban azonban megállt az emelkedés – jelenleg a férfiaknál 32,8 év, a nőknél 30,1. Gondos Orsolya esküvőszervező szerint, aki szerencsés, már fiatalon megtalálja élete párját, amiből gyermekáldásos, sűrű tartó házasság lehet. „De idősebbként is rálehetünk az igazira – ilyenkor a kapcsolat minősége kárpótolhat a kevesebb együtt töltött év miatt. Az egészséges lelkű ember vágyik a harmonikus párkapcsolatra és ezt kész törvényesíteni” – teszi hozzá.

(A cikk megjelenésével egyidőben kerül nyilvánosságra a KSH friss népmozgalmi tájékoztatója, amiből már kiderülnek a 2020. decemberre vonatkozó adatok is.) ♦