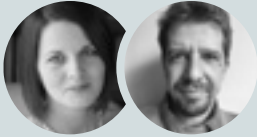




TANDEM



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS

Normális CSALÁD VAGYUNK?



Kép: Gettyimages Hungary

Igyekszünk elkerülni, hogy nagyon másféle család legyünk, mint a többség. Hisz' a többségről szól minden: az óvoda, az iskola, a filmek, az állami támogatás, az egyházi program... szóval jó dolog a többséghez tartozni. De mi van, ha közbeszól egy tragédia, vagy másképp alakul az életünk? A tankönyvek és társadalmi ideálok által leírt átlagos családok mellett már nagy számban élnek a „másmilyen” családok: egyszülős családok és mozaikcsaládok. Róluk szól a cikkünk.

◆ NORMÁLIS?

Néhány éve egy kétségbeesett család ült a tanácsadásunkon: anya és kiskamasz fia. A gyermek apja néhány éve véglegesen kilépett a család életéből. Az anyának szándéka volt jól nevelni a gyermeket, ám rendre úgy érezte, hogy kudarcot vallott. Elkeseredve mesélt próbálkozásairól, csalódásairól, és ennek mentén a büntudatról, amelyet tovább fokozott annak a megélése, hogy „mi nem vagyunk olyanok, mint más családok”. Elmondta, hogy számos szülőknél szóló könyvet és cikket elolvasott, de ezek ahelyett, hogy segítettek volna, még inkább összezavarták. Válaszokat és megoldásokat keresett, de minduntalan azzal találkozott, hogy a gyerekneveléssel foglalkozó írók a hagyományos családmodellt veszik alapul, és ennek mentén írják le a családi életciklus egymást követő szakaszait, az ezekhez kapcsolódó érzelmi és fejlődési folyamatokat, illetve a gyakorlati tanácsokat. Megélése szerint ezek többsége az ő esetükben megvalósíthatatlan volt. Így családjuk speciális jellemzői az „ideálistól” való eltérésként jelentek meg, ami feszültséggel és szorongással töltötte el. „Rendben vagyunk?”, „Egyáltalán, normális család vagyunk?” – kérdezte kétségbeesetten.

Nem szerencsés a hagyományos családokat „normális családoknak” nevezni, hiszen ezzel terhet rakunk a másfajta családokban élőkre. Valójában bármilyen családmodellben élünk is, magunknak kell kialakítanunk családunk működés módját, és ehhez minden esetben személyes és kapcsolati önismeret szükséges. Kíváncsisággal, megértéssel, elfogadással és szeretettel fordulni a saját belső állapotaink és a másik ember felé a kulcs a harmonikus családi élethez, legyen szó akár hagyományos, akár egyszülős, akár mozaikcsaládról. Ugyanakkor sokat segíthet, ha ismerjük azokat a speciális kihívásokat és erőforrásokat, amelyek az általunk megélt családmodellt jellemzik.

EGYEDÜLÁLLÓ SZÜLŐK

Anikó fia, Bálint egyéjszakás kapcsolatból származott. Anikó a továbbiakban nem találkozott az apával, aki soha nem tudta meg, hogy gyermek fogant tőle. Az anya a várandósság első pillanatától arra készült, hogy örömmel és szeretetben, de egyedül, illetve a vele együtt élő édesanyjára támaszkodva neveli fel gyermekét. Később sem lett hosszabb párkapcsolata. Kétszülős családokat látva egyre gyakrabban gondolt arra, hogy ha ilyenek a „normális családok”, akkor ők vajon mennyiben mások, mennyire látszik majd Bálinton, hogy nem kétszülős családban nőtt fel. Kétségei már a kezdetektől arra sarkallták, hogy intenzív kapcsolatot ápoljon húgaival és azok családjáival, őrizte

baráti körét, hogy legyenek olyan kapcsolatai és szerepei, amelyek nem kizárólag egyedülálló szülőségével függenek össze. A lehetőségekhez képest a kezdetektől tudatosan alakította életét, fejlesztette magát. Ügyelt arra, hogy legyen körülötte lelki és gyakorlati kérdésekben is megbízható, támogató kör, és hogy élete sokszínű legyen, ne csak egyedülálló szülőként lássa magát. Ugyanakkor tudatosan kereste az egyedülálló szülőknek kínált egyházi és civil közösségi alkalmakat és szolgáltatásokat is.

2011-ben Magyarországon az egyszülős családok a családok 19,8 százalékát tették ki, 2016-ban pedig kilencszer nagyobb esélye volt annak, hogy egyedülálló szülőként nő áll a család élén, mint hogy férfi. Az egyszülős család kialakulásának története sokféle lehet: kezdőpontja lehet válás vagy özvegyesség, elhagyás vagy eleve egyszülősre tervezett, donortól történő fogamás vagy örökbe fogadás. A korábbi évszázadokban többnyire a házastárs halála következtében lett egyszülössé a család, majd a múlt évszázadban megjelentek a válás útján egyszülössé alakult családok, míg az utóbbi évtizedekben a szándék szerint, eleve egyszülősként induló családok. Óriási különbséget jelent a megélésben, hogy egy ilyen család veszteségből vagy pedig tervezetten születik meg, illetve az, hogy folyamatosan egy típusba tartozik, vagy pedig típusváltás következik be a története során: előfordulhat kétszülős családként induló, de válás vagy haláleset folytán egyszülössé váló család, amely átmenetileg mozaikcsaláddá alakul, de a párkapcsolat kudarcá folytán ismét egyszülős családdá válik, majd egy újabb párkapcsolat folytán tartósan visszavált mozaikcsaláddá. Az átélt típusváltásokkal járó érzelmi feladatok érzelmi terhet is jelentenek minden családtag számára.

Az ilyen családok társadalmi megítélése átalakulóban van, növekvő arányuk (az összes család nagyjából 20%-a egyszülős) segíti elfogadásukat. Erre szükségük is van, hiszen a statisztika azt mondja, hogy sérülékenyebbek lehetnek, és nagyobb valószínűséggel küzdhetnek fokozott vagy több nehézséggel, mint a kétszülős családok. A társadalom részéről mégis gyakran egyfajta lenézés látható velük kapcsolatban, mintha a hiány lenne a leglényegesebb jellemzőjük, nem pedig a rengeteg erőfeszítés, az életbátorság és a küzdeni akarás. Mintha egy hegycsúcsot ostromló, félkarú hegymászon megbotránkozónak, hogyan mer mindig újabb és újabb lépést megtenni és nem feladni a küzdelmet, miért nem akar lemondani a hegymászó létformáról, és egyszerű félkarúként élni távol a hegyektől – ahelyett, hogy rendkívüli teljesítményét, önfegyelmét és kitartását dicsérnénk.

ÓRIÁSI KÜLÖNBSÉGET JELENT A MEGÉLÉSBN,

hogy egy egyszülős család veszteségből vagy pedig tervezetten születik meg.

Az egyszülős családokban gyakran megfigyelhető a családtagok közötti igen szoros kapcsolat. Többnyire jellemző az egyedülálló családfő heroikus küzdelme a létfenntartásért, és a hiányokat is pótolni próbáló gondoskodása. Megfigyelhető, hogy sokszor a gyermekben is megjelenik egyfajta nagymértékű felelősségvállalás a szülőért, illetve a testvéért, amely fokozottabban kiterjedhet egymás érzelmi jóllétére. Emiatt a gyermekek bizonyos vonásaikban érettebbek lehetnek koruknál, aminek persze ára van: saját igényeiket háttérbe szoríthatják, kis felnőttként kezdenek gondolkodni. Ennek oka az a valójában nem gyermekre szabott vágyuk, hogy az egyedülálló szülő melletti érzelmi helytállással pótolni próbálják a hiányzó házastárs által hagyott úrt.

Ezek a gyerekek sokszor hamarabb megismerik a háztartás csínját-bínját, reálisabban gondolkodnak, gyakorlatiasabb a problémamegközelítésük, mint hagyományos családban élő társaiknak.

A szülő számára ilyenkor kihívás, hogy óvja gyermekét a túlzott felelősségvállalástól, hogy ne váljék idejekorán felnőtté. Ugyancsak nem egyszerű fenntartania a határokat az egyfős szülői alrendszer és a gyakran szintén egyfős gyermeki alrendszer között. Ebben segítséget nyújthatnak számára saját felnőtt rokonai vagy barátai, akik támogatására számíthat, illetve azok az elfoglaltságok és szerepek, amelyekben nem szülőként vesz részt. Fel kell ismernie, hogy társ híján aktívan kell gondoskodnia a lelki és anyagi stabilitásról, így a nagyobb családi és baráti körtől, illetve társadalmi környezettől érkező támogatásról is.

Az egyszülős családok erőteljesebben rá lehetnek utalva támogató környezetükre. A társadalom könnyebb sorsot élő tagjainak feladata, hogy megbélyegzés és elfordulás helyett keressék támogatásuk módját – nem nagy szavakban vagy egyszerű gesztusokban, hanem az adott lakó- vagy iskolai környezetben odafordulva, és apró tettekkel kezdve.

MOZAIKCSALÁDOK

Anna a válása után évekig nevelte egyedül a két lányát. Az apa kéthetente hétvégén töltött időt a lányokkal, egyébként élte a saját életét. Annát a történetek nagyon megviselték, sokáig úgy gondolta, hogy nehezebb esne újra megbízni egy férjben. Bár fájdalmas volt, tudatosan kezdett foglalkozni a veszteség feldolgozásával, és a sebek lassan begyógyultak. Péterrel a munkahelyén találkozott, mellette újra biztonságban és szeretve érezte magát. Különösen figyeltek arra, hogy a kapcsolati döntéseikkel ne a gyerekeket terheljék, hanem biztonságos, tiszta helyzeteket teremtsenek számukra. Így volt ez a kezdeti kisebb lépéseknél, majd akkor is, amikor úgy döntöttek, összeházasodnak. A helyzetet bonyolította, hogy Péternek is volt két lánya, akiket a volt feleségével nevelt heti váltásban. Különösen nehéznek bizonyult, hogy a férfi gyermekei egyik héten velük voltak, a másik héten az édesanyjukkal, de egyetértettek abban, hogy érdemes vállalni az ezzel járó kihívásokat annak érdekében, hogy a lányoknak mindkét szülőjükkel megmaradjon az intenzív kapcsolata. Anna és Péter sok energiát fordítottak arra, hogy összecsiszolja a különböző családi szokásokat, rituálékat és hagyományokat. Ez nem volt könnyű feladat, de sokat segítettek, hogy bevezették a „családi kupaknacsot”, amikor minden családtag elmondhatta a kialakult helyzettel kapcsolatos gondolatait és érzelmeit, és közösen kerestek megoldásokat a felmerülő kérdésekre.

Az egyszülős családok mellett az elmúlt évtizedekben megnövekedett a családok felbomlásával és újjászervezésével létrejött mozaikcsaládok száma is. Leggyakrabban egyszerű mozaikcsaládról van szó, ahol a gyermekeit egyedül nevelő szülő mellé érkezik az új párja. Ritkább, amikor két egyszülős család egyesül, és mindkét fél hoz gyermeket a kapcsolatba. A mozaikcsaládok abban is különböznek egymástól, hogy a gyerekek állandóan vagy változó időszakonként laknak az egyik vagy a másik családdal. Tovább színesíti a képet, hogy a fenti esetek mind egyikében előfordulhat, hogy az újjáalakuló családban a pár közös gyermeket is vállal.

A mozaikcsaládok alakulását a múltban gyakran súlyos tragédiák árnyékolták be, betegség, háború vagy szülést követő halálestet. Manapság gyakoribb, hogy

a szülők személyes döntése alapján létrejövő válást, majd az új párválasztást követően jön létre az új család. Már maga a „mozaikcsalád” vagy „patchwork-család” elnevezés is utal arra, hogy egy olyan folyamatról van szó, amibe sok munkát és energiát érdemes fektetni ahhoz, hogy a „színes foltokból” vagy „széttöredezett darabokból” végül valami új, értékes alkotás születhesen. Mindez sok alkalmazkodást, egyeztetést és rugalmasságot kíván minden érintett részéről, ami eleinte sok feszültséggel járhat, de lehetőséget is biztosít a családtagoknak arra, hogy nagy gyakorlatot szerezzenek a konfliktuskezelésben, az alkalmazkodásban, illetve a szövevényes emberi kapcsolatokon való kiigazodás képességében.

A továbblépés feltétele a veszteségek, illetve az ehhez kapcsolódó zavaros, gyakran ellentmondásos érzések feldolgozása. Az elvált szülők gyakran számolnak be arról, hogy nemcsak a lezárult párkapcsolat történetének elgyászolása, az ehhez fűződő érzések feldolgozása nehéz, hanem meg kell küzdeni a gyermekkel kapcsolatos bűntudat érzésével is.

A nehéz érzések feldolgozása nagyban megkönnyíti a gyermekekkel való kapcsolattartás megszervezését és megélését. Minden érintett számára lelkileg megterhelő hozzászokni az új felálláshoz, és feldolgozni az átmenettel kapcsolatos érzelmeiket. A gyermekek számára különösen nehéz lehet a két szülői környezet közti váltás, ám fontos kiemelnünk, hogy a kutatások szerint a váltott gondoskodás, ezáltal mindkét szülővel megmaradó intenzív kapcsolat, több pozitív hozadékkal jár a gyermekek számára, mint a folyamattal járó pszichés teher.

A mozaikcsalád számára kihívás lehet az egység érzésének megteremtése. Ebben segíthet, ha a családtagoknak lehetőségük van megosztani egymással a helyzettel kapcsolatos gondolataikat, érzéseiket, szükségleteiket, igényeiket, illetve a megoldás irányába mutató javaslatukat (például „Mit tudok én hozzátenni ahhoz, hogy mindenkinek jó legyen ebben a családban élni?”). Érdemes mindennek időt adni, hiszen a szülők döntése, miszerint ők egy család szeretnének lenni, a gyermekek számára érzelmileg megalapozatlan, sőt ellentmondásos lehet, így a kapcsolat erőltetése ellentétes hatást válthat ki. Az új párkapcsolat melletti döntés nem képes automatikusan családi érzéseket kialakítani a gyermekekben, éppen ezért érdemes megadni az időt és a teret annak, hogy az új kapcsolódásokból valódi, erős családi szövetség bontakozhasson ki. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

JÁNOS NAGYON HIÁNYZIK EBBŐL A VILÁGBÓL

Páros interjúkat úgy szoktunk felvenni, hogy egyszerre van jelen a házaspár – ez a mostani is így készült, bár olyan síkon, amire viszonylag ritkán gondol az, aki nem él benne.

Térey János író, költő, műfordító, drámaíró két és fél évvel ezelőtt, nagyon hirtelen veszítettük el, ahogy felesége **dr. Harmath Artemisz** is. Vele és a vele maradt Jánossal beszélgettünk egy mindkettejüknek kedves helyen, a svábhegyi Jókai-kertben, Jókai Mór egykori birtokán, a továbbélés valóságáról és az életmű külön életéről.

◆ – **Nem volt lehetőség felkészülni a veszteségre, mert nagyon hirtelen történt.**

– A gyakorlati részét tekintve ez valóban igaz, de a lelki részére úgy érzem, fel voltam készülve abban az értelemben, hogy Jézus Krisztusban bízam az addigi életem folyamán is, és ez a bizalom alapozta meg, hogy bármi drasztikus dolog történt az életemben, tudtam úgy látni, hogy Ő arról is tud. Ha pedig megengedte, akkor meg fogja adni az erőt az elhordozásához, mert azt is tudja, hogy nekem egyedül ez nem fog menni. A másik kapaszkodóm az irodalom volt. Jánossal úgy gondolkodtunk erről, hogy a végső kérdésekhez nem tesz hozzá, nem ment meg, nem lehet az életedet a művészetre építeni – és ezt ma is ki merem mondani. Viszont ezzel együtt úgy gondolom, hogy azok az élethelyzetek, amelyeket regénykaraktereken vagy verseken keresztül éltem meg, az átszűrődő érzések, gondolatok, bár nem annyira kézzelfoghatóak, de

mégiscsak hozzáadnak valamit az emberi tapasztalathoz – azok működésbe tudtak lépni. Úgy éreztem, hogy voltam már ilyen helyzetben.

– **Olvasóként ez picit más. Vagy mindig is mélyebben olvastál?**

– Azért nem annyira, hogy beleszerettem volna irodalmi hősökbe, de annyira mindenképpen, hogy akár a gyászt is ismerős érzésként tudtam azonosítani. Nagyon sok olyan szöveg van, főleg a kelet-európai regény- és novellairodalomban, amelyiket olvasva reménytelen, kilátástalan helyzetbe kell beleképzelniünk magunkat. Amikor minden elveszik – akkor mi marad?

– **Az első reakciód János halála után a hálaadás volt az életéért, az együtt töltött időért, a gyerekekért, az előző estéért – a szó nehéz és legnemesebb értelmében nem emberi válasz volt a halál tényére.**



– Erre nem is emlékeztem, csak amikor utólag szembesítettek vele. Általában nagyon *valamilyennek* szeretik látni az embereket a gyászt, mert egyszerűsíti a kommunikációt, ha nagyon kell sajnálni valakit, vagy ha lehet dicsérni az erejét. Egyik sem igaz önmagában, nagyon vegyes és sok érzelmet mozgató folyamat ez, és teljesen egyéni, hogy ki hol tart benne éppen, mikor lóbal ki az egyik szakaszból és ér a másikba. Magamat úgy látom hitelesnek ebben a helyzetben, ha mindent megteszek azért, hogy az élet újra tudjon indulni. Ehhez kell mozgósítani az erőforrásokat.

– A gyerekeitek számára hogyan fordítottad ezt a helyzetet?

– Ez a legnehezebb része. Folyamatosan emlegetjük apát – és én velük élem az ő gyászszakaszait is. Nagyon nehéz látni, ahogy egy kis lélek megrogyik. De tehetetlenségemben is azt gondolom, hogy Isten nem szórakozik vagy packázik a gyerekeimmel sem, és akármilyen nagy

fájdalom ez, rábízom őket. Azt nem kérdőjeleztem meg, hogy Isten jó – előfordulhatott volna, de nem történt meg. Közvetlenül a halála után nagyon fontos volt, hogy mindenhova jöjjenek velem, ahol megemlékeztek Jánosról, mert ezek elemelték a fizikai létől az ő karakterét, igaz, kevésbé személyessé, viszont rituálét adtak az elengedéshez. Aztán adott ponton be kellett látnom, hogy ez már inkább felszaggatja a sebeket. Egy olyan családban, ahol nem maradt életmű, ott nem kell olyan gyakran szembesülni azzal a ténnyel, hogy valakit elvesztettünk – nálunk ez kézzelfoghatóan része a mindennapoknak is.

– Az identitásuk része az apukájuk. Térey János utolsó könyve, a Boldogh-ház, ami a halála pillanatában kulcsrakész állapotban volt, kapaszkodót jelent a gyerekek számára?

– Megosztlanak a vélemények arról, hogy mennyit dolgozott volna még vele, nagyjából 60%-os állapotban volt, de

töredékességében is kiad egy egészet; nagyon rétegzetten dolgozza fel a családi kapcsolatokat, azt a miliőt és kulturális beágyazottságot, ahonnan János érkezett, és igen, hatalmas ajándékként, segítségként éltem meg, hogy meg tudom a gyerekeknek mutatni a családjukat az édesapjuk szemével. Ahogy János elment, elvesztettem vele minimum félkönyvtárnyi lexikont, mert az ő agya mindent pontosan rögzített: neveket, helyszíneket, de kapcsolatokat is. Ezek legalább ebben a körben visszakereshetőek lettek. Persze volt olyan családi történet, amit már nem tudott megírni. Családi történetekről szólt az utolsó esténk is, János mesélt az egyik rokonáról, aki többször mindenét elvesztette, kétszer a teljes vagyonát, és onnan állt föl. Próbáltam biztatón visszafordítani magunkra, illetve Jánosra, aki akkor szürkébben látta a világot, hogy adjon erőt számára a családi identitás: minden mélységből újra lehet építkezni.

– Ezt azóta is válaszolod neki minden nap az életetekkel.

– Próbálok üzeni, hogy ne izguljon. A fiúknak tartást ad, hogy tudják, ki volt az apukájuk. A nagyobb fiam egyébként a nyáron kezdett naplózni, a kisebbik meséket írt, kukucska-könyvet tervezett, ami különböző nézőpontokból egészen mást mutat.

– Sokat meséltél nekik fejből?

– Minden este más történettel kellett előállnom adott tematika és adott karakterek mentén. Ha utána számolunk, több ezer új mese született így...

– Nem gondoltad, hogy le kellene írni?

– Hála Istennek, nem. Mindenkit figyelmeztetek is rá, hogy azért, mert tud mesélni a saját gyerekének, nem biztos, hogy könyvet kell írnia. Inkább gyomlálom a gyerekirodalom virágos kertjét (az Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrum vezetőjeként – a szerk.).

Szeretem érteni, amit ésszel fel lehet fogni, és szeretem vizsgálni, hogy hol van az a határ, ahol a racionalitás már nem tud fogást találni egy művön. Annak idején a doktori dolgozatomat is kockázatelméletből írtam, ahol szintén ez foglalkoztatott, hogy mi az, ami kiszámítható, és mi az, ami fölött már nincs uralmunk. Egy ideig vizsgálható, hogy hogyan működik a költői nyelv, és egzakt módon sokkal jobban le lehet írni, mint ahogy azt az átlagember gondolja, mert vannak nyelvi tények; de egy adott ponton túl már nem tudjuk, hogyan működik a jelentésképződés például.



– Miért nem szereted az özvegy szót?

– Azt nem szeretem, ami kulturálisan hozzátapad. Nagyon súlyos szó – nem mintha ne takarna súlyos dolgot, de van benne szereplehetőség, éppen csak azért, mert kötünk hozzá bizonyos viselkedésmódokat, gesztusokat, amelyek származhatnak akár művészeti alkotásokból is, neked is biztosan rögtön beugrik Madarász Viktortól a Hunyadi László siratása vagy A kőszívű ember fiai.

– Számodra mit jelent ez az állapot, és ettől a jelentésrétgtől való elszakadás?

– Azt, hogy mindent újra kell gondolni. Meg kell vizsgálni, hogy mi az, ami maradt, amire lehet építkezni, mit akar Isten velünk, és föl kell nőni egy olyan élethelyzethez, amit nem választottam magamnak, és adott esetben a tulajdonságaim nem is tennének alkalmassá rá.

– Azon gondolkodtam közben, hogy tudatosan nem hordtál-e fekete ruhát, csak a János halála körüli közvetlen megemlékezéseken. Miért döntöttél így?

– Akkor is a jelenlévők kedvéért viseltem. Ugyanazért, amit a szó kapcsán elmondtam: nem szerettem volna semmilyen pózt felvenni – amivel nem azonosulok teljesen, az ne kapcsolódjon életem egyik meghatározó eseményéhez sem. Jánoshoz sem méltó, ha valami nem igaz; szerintem egy érzelmileg nagyon mélyen érintő helyzetben nincs helye a hamisságnak, és itt nem a fekete színre, hanem az elvárásnak való megfelelésre gondolok. El lehet ítélni, és nem is csodálkozom rajta, de nem szeretek kimenni a temetőbe, és nem tudom gondozni a sírt. Én a szövegeket gondozom, amikben ő ma is él. Számomra János nem a temetőben van. Tárgyalok a szövegeiről, rendezőkkel beszélgetek, levelezek különböző projektek vezetőivel, hogy milyen sorsa legyen a műveinek.

János nagyon hiányzik ebből a világból. Leleplező ember volt – nyíltan, de humorral. Kicsit olyan, mintha már csak féligazságokat mondhatnék, mert az ő véleménye, a felfogása mindig kiegészítette az enyémet. De fordítva is igaz volt. Ad egy lendületet, hogy ezeket a gondolatokat és törekvéseket tovább lehet vinni, és ezekben újra együtt élhetek vele, de vannak olyan pontok, amikor elgondolkozom azon, hogy mennyire kell követnem valamit, amit örököltem.

– **Úgy érted, hogy ezzel kaptál egy feladatot, egy szerepet, és ez is meghatározott pályára állít, aminek azért folyamatosan meg kell felelni: Térey János szellemiségének kell megfelelned?**

– Nagyon érdekes volt, amikor levettem a jegygyűrűmet. Most jobban önmagam vagyok, mint a házasság utolsó szakaszában, mert kevésbé kell megfelelnem, annak, ami Ő – ez egy pont a gyászfolyamatban, amikor távolabb kerültem tőle. Talán azzal a képpel megfoghatóbb, hogy a kód egyre sűrűbb körülötte – de néha belehasít a valóságunkba. A buszon hallottam a hangosbemondót, ahogy az újraélesztés világnapját harsogja – nekem pedig ez fizikálisan nem sikerült, hiába próbáltam aznap reggel újraéleszteni. Annak ellenére, hogy a kardiológus szerint a sikerre nem is volt esélyem, ez a mai napig fáj. Szellemi értelemben viszont szeretném életben tartani. Ha megszólal egy sora mondjuk színpadról, és így lélegezni kezd, akkor annak az élethelyzetnek az örömeiben létezem, hogy megajándékozott vagyok, mert mégis él tovább. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÉP –
GRESKOVITS ANDRÁS

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány



Mit JÁTSSZUNK?

Sokunknál kerül elő a kérdés az ünnepi ebédek után, miután elmúlt a kajakóma. Talán, mert a játék kitüntetett, egymásnak és magunknak adott idő. Egy olyan házaspárnál jártam, ahol naponta többször is felteszi valaki ezt a kérdést, hiszen munkájuk, hobbijuk, életmódjuk, sőt – talán *Chapman* sem haragszik meg, ha ezt mondom – szeretetnyelvük a játék. **Győri Zoltán** és **Győri-Nádai Réka**, a Mit játszunk vlog készítői láttak vendégül.

- ◆ Mielőtt leülnénk, ott ragadok a plafonig érő játékpól előtt, ahol nemcsak Zoli saját fejlesztésű játéka foglalnak helyet rangos társaságban és pedáns rendben (pedig mennyi apró alkatrészt rejthetnek a dobozok!), hanem igazi kuriózumok is, például egy gyönyörű dél-koreai társas, egy aukciós játék, amelynek festmények a kellékei. És persze, külön „szabad” polcok vannak a négyévesek magasságában kisfiuk, Csabi számára.



– Melyik volt előbb, a közös játék vagy a szerelem? Csak nem egy társaspartin ismerkedtetek meg?

Zoli: Nem. Színész szakos voltam a Gór Nagy Mária Színitanodában, ott tanácsolták, hogy csináltassak portfóliót, és Rékát ajánlották. Meg is beszélünk egy találkozót a Prága Kávézó előtt.

Réka: Én is színészképzős voltam a Bánfalvyban, és ezzel egészítettem ki az egyetemista keresetemet.

Zoli: Este fél kilenckor találkoztunk, úgy voltam vele, kábé egy óra lesz, még elérem az esti 10-es filmet.

– Szóval nagyon nem randira készültetek.

Réka: Edzésről jöttem, le voltam izzadva, nem voltam szépen felöltözve. A kávézó előtt nyomogattam a telefonomat – előtte lecsekkoltam iWiWen –, felnéztem és megláttam Zolit. Sosem hittem az első látásra szerelemben, de emlékszem a megérkezés élményre: „Aha, Ó az, ő lesz a párom.”

Zoli: Rékával az első perctől önmagam tudtam lenni, szerintem ez nem működött volna azonnal, ha ez egy kifejezetten randisituáció lett volna.

Réka: Neeem, nagyon béna randizók voltunk.

Zoli: Réka úgy jött, hogy ő a fotós, akkor meghív, amíg elment a mosdóba, én rendeztem a számlát.

– Ekkor lett randi az üzleti megbeszélésből?

Zoli: Fordítottunk a helyzetet.

Réka: Mondjuk megkérdezte, hogy van-e pasim. Akkor azért már gyanakodtam.

Zoli: Nem, nem, ezt sokkal rafináltabban kérdeztem meg: „A pároddal mikor szoktatok filmeket nézni?” Ez lassan 10 éve történt, aztán március 15-én találkoztunk, és azóta nem volt, hogy egy hétnél többet távol lettünk volna egymástól. Egyszer ment hosszabb időre Bécsbe, de már minden bajom volt, úgyhogy utána is mentem.

– Emlékeztek az első közös játékokra?

Réka: Az Atlantisz volt, nem?

Zoli: Az az elsők között volt, az biztos. Amit nagy pénzért vettünk, és izzadt a tenyerünk – 12 ezer forint volt, két egyetemistának ez nem kis összeg –, az a Talizmán volt, rongyosra játszottuk. Most visszanezve, nagyon egyszerű kis játék volt.

Réka: Emlékszem, amikor Zoli átjött hozzánk, és megállt a nagy DVD-polc előtt, aztán rácsodálkozott a társasjátékaimra is. Ez volt a két kedvenc hobbink. Társasjátékos rendezvényekre kezdtünk járni, és így lett része az életünknek a játék. Lassan átvette a filmektől a szerepet. Egyre több társasjátékot szerettünk volna megismerni, rácsodálkoztunk, hogy milyen sokféle van, az ismerőseink meg kérdezték, mit ajánlunk. Így kezdtük el 2017-ben a vlogot.

Zoli: Szemet gyönyörködtető, amikor a kisfiunk felfedez valamit, rácsodálkozik és meg akarja velünk osztani. Mi is így voltunk ezzel.

Réka: Az első döbbenet az volt, amikor észrevettük, hogy ötezer követőnk van.

Zoli: Meg az első margitszigeti társasjátékpiknik, ahol 240-en voltak. A következő alkalmon már kétszer annyian, akkor rádöbrentünk, hogy 400 ember milyen sok, ha látod őket összegyűlni. És akkor kapunk egy olyan számot, hogy 96 000 megtekintés van egy videó alatt...

Réka: A pandémia alatt sok levelet kaptunk, hogy el vannak keseredve az emberek, csináltunk egy Pánik helyett játssz! kampányt. Akkor közel hatvanezren csatlakoztak.

– Emlékeztek még, hogy a legelején miért szerettetek együtt társasozni?

Réka: Összehozott minket, mert jól tudtunk csapatban játszani együtt, és amikor kooperálni kellett, szuper-teamnek éreztük magunkat.

– Olyankor nem kell kifelé figyelni, csak egymásra és a játékra?

Réka: A jelenlét nagyon fontos.

Zoli: Mérő László azt mondja, hogy nincs játéktalan ember. Nincs, csak könnyebben és nehezebben játszó ember. Mindketten könnyen játékra kapható emberek vagyunk.

– A játék felszabadít. Néha épp ezért nem merünk játszani, hátha valami kiderül rólunk, amit nem szeretnénk. Nektek színészként nem lehetett ijesztő ez a kitarulkozás sem.

Réka: Nem, de a barátaink között észrevettük, hogy az introvertált emberek is hihetetlenül sokat nyíltak a társasozásnak köszönhetően. A játékban nem tudja az ember fenntartani a maszkot, mert a játék nem azt a karaktert kéri, amelybe a hétköznapokban belebújnak. A többiek pedig ezen nem ütköznek meg, mert játék közben sokkal elfogadóbbak vagyunk...

– Talán kisebb is a tér, mint az életben, hisz kiléphetünk belőle.

Zoli: Nagyon nagy önismeretre tehetünk szert a játékok által, ha egy játékban nem érzem jól magam, az sokat elmond rólam. Valaki nem szereti, ha blöffölni, hazudni kell a játékosársaknak, van, akinek a titkos szerepes játékok nem komfortosak, más a hosszú összetett játékokat nem szereti, inkább a rövidebb vagy beszélgetős játékokat kedveli.

Réka: Ezért csináljuk a társasjátékos délutánokat, hogy mindenkinek finomodhasson az ízlése, kipróbálhasson különböző játékokat. Aki meg nem akar ennyit belefeccolni, annak ott vannak a bemutató videóink. Sok ember van a követőink között, akinek más az ízlése, mint nekünk, ezért igyekszünk objektívek lenni.

– A Mit játsszunk? Facebook-csoportban olvastam pár napja: „A barátnőm nem tud veszíteni, milyen játékot javasoltok?”

Réka: Igaza van, senki nem szeret veszíteni.

Zoli: A veszítésnek is gazdag tárháza van, ahogy a nyereségnek, a győzelemnek is. Én például úgy nem szeretek veszíteni, amikor már a játék felénél vége van a menetnek, mert győzelmi pontokat kell gyűjteni, de látszik, hogy már eldőlt, ki győz, ilyenkor demotivált leszek. Én azt szeretem, amikor egy játék arra emlékeztet, hogy megéri végigcsinálni.

– És ilyenkor jön az a játékos típus, aki azt mondja, hogy játsszuk végig, ez a szabály!

Zoli: És ez például zseniális helyzet a beszélgetésre. Sokszor ér véget nálunk a játék beszélgetéssel. Mindketten trénernek is vagyunk, ezért ez nem is megy nehezen.

Réka: Én azt viselem nehezen, amikor egyértelmű, hogy Zoli nyert, és Zoli még kapar pontokért. De ő a saját teljesítményét akarja kimaxolni, nem az a fontos neki, hogy hozzám képest hol végez. Aki nem tud veszíteni, egyrészt nem biztos, hogy jó játékot játszik. Másrészt nem jó felől nézi, inkább magához képest kellene látnia az eredményét. De ne hazudjuk azt, hogy jó veszíteni. De ezt sokan nem tanulják meg, mert gyerekkorukban hagyták őket nyerni, csálni.

– Csabival hogy játszottok?

Zoli: Fontos, hogy megmaradjunk a játék műfajban, néha érzem, hogy már nem játszik, hanem megfelel, dolgozik. Amikor a játék önfeledt, és – hogy Csíkszentmihályira emlékezzünk – flow-ban vagyunk, mert megfejtettük, megoldottuk, elértük, az az igazi. Felnőtteknél ez órákra nyúlhat, egy kisgyermek esetében ez sokszor csak percekig tart. És ha négyévesen arra van igénye, hogy más szabályokat pakoljon a játékba, akkor hagyom.

Réka: Nem hagyjuk nyerni, de esélykiegyenlítéssel szoktunk játszani, nem kell annyi kört mennie vagy előbbrol indul. Ha kimarad egy körből, megbeszéljük, hogy ez rossz érzés, de nézd, mindjárt újra te jössz. Sok gyereket láttam szorongva játszani.

– Van békülős társas? Vagy vitatkozó?

Réka: Létezik konfliktusos társas, de mi nem nagyon szeretjük. De van olyan pár, akik csipkelődni szeretnek, és a versenyhelyzet oldja őket.

Zoli: A Carcassonét például lehet nagyon békésen játszani, de volt, hogy beült hozzánk valaki, aki „szétszedte” a játékot.

Réka: Mert ők így játsszák. Ezt a típusú játékot hívjuk ökölnék. De nincs ilyenkor hibás, nincs értékmegjelölés. Sokszor a világ legkedvesebb, legjámborabb embere így éli ki az indulatait.

Zoli: Legtöbbször annyira a dráma, hogy egy tortán osztozunk, de vannak játékok, ahol opció a gonoszság, vagyis árthatok a másiknak. Szerintem az a lényeg, hogy olyan élményben részesüljek, amire befizetek.

Réka: A Hullámhossz például nevezhető békülős játéknak, az a lényege, hogy a másikkal egy hullámhosszra kerülj, és szempontváltásra kényszerülj. De Zoli Igen című társasjátéka is ilyen. Azt randijátéokra fejlesztették eredetileg, az a lényege, hogy vedd észre, értsd meg,

Nincs játéktalan ember

hogya a másik most hogyan érzi magát. Nincsenek benne túlra vonatkozó kérdések. És Zoli Hogy folytatod? játéka is ilyen. Mentálhigiénés hatású.

Zoli: Rékával például ritkán játszunk kooperatív játékot, mert az egész élete kooperatív.

Réka: Minden munkánkat átszövi a játék, a tréningjeinket, a rendezvényeinket is.

– Nektek biztosan a kisujjatokban van az időmenedzsment...

Zoli: Nullhuszonnégyben egymás mellett dolgozunk, komoly munka meghatározni, hogy mi a munkaidő, a szülői minőségi ideje, a játékidő, és méltóképpen örülnünk kell annak, amikor a saját szórakoztatásunkra játszunk.

Réka: Az énhatárok megtartása fontos, amikor nem MI vagyunk, hanem Zoli és Réka. Mert vagyunk szülők, munkatársak, házaspár, de férfi és nő is külön. Szerintem egy párkapcsolatban ez így is van rendben.

Zoli: Ez nemcsak időbeosztás kérdése, hanem adaptivitás is, a hirtelen alkalmazkodás megy nekünk. Ez a Covid-helyzetben jól jött.

Réka: De azért is van, mert hibrid munkavégzéssel dolgoztunk mindig is. Mi osztjuk be a forgatási napokat, a teszteléseket. 8-tól 4-ig dolgozunk, akkor Csabi hazajön az oviból, és estig együtt vagyunk vele, akkor idehívunk egy nagymamát, aki vigyáz az álmára, és megyünk dolgozni, vagy itthon adminisztrálunk, tesztelünk, forgatunk.

– Csabi mit válaszol, ha megkérdezik tőle, mit dolgoznak a szülei?

Réka: Apa játékokat csinál, és társasoznak. Azt is tudja, hogy színházba járnak, mert Zoli ott is játszik, én meg néha rendezek. Megszokta, hogy állandóan ki van pakolva a játék...

Zoli: Annnyira édes, megkérdezi, hogy ez felnőttjáték?

Réka: És olyan óvatosan nyúl hozzá. Ő nem egy rombolós kisgyerek.

Zoli: Mindig ő választ játékot, a múltkor tízet is kiválasztottunk, és mindegyikkel játszottunk is. Mondjuk, amikor nyolc percig tart egy, és ez másfél órán át megy, akkor leolvad az agyamban a szoftver. Nagyon fontos, hogy mi szeretjük, amit csinálunk. Én észrevétlenül a munkában találok magam, hobbiból olvasok játékszabályokat.

Réka: Megbeszéltük, hogy addig fogjuk csinálni, amíg ez szenvedély.

– Az ünnepekre mit tanácsoltok, hogy a játék öröm legyen mindenkinek?

Réka: Karácsonykor van erre egy komoly költségvetése az embereknek, de sokszor csak a Monopolyt vagy a Rizikót veszik meg, mert azt ismerik, de nem nekik való, még össze is vesznek rajta, visszateszik a polcra, és az marad meg bennük, hogy társasozni rossz. Azon dolgozunk, hogy ne így legyen.

Zoli: A baj az, hogy egy konfliktuson alapuló kiejtős társasjátékokra azt írják, hogy családi. Vannak tökéletesen karácsony kompatibilis családi társasjátékok, ezeket igyekszünk bemutatni.

– Van ideális idő a játékokra?

Zoli: Amikor mindenkinek van kedve játszani. Ne legyen kötelező. Például nagyon szeretem Réka nagypapáját, aki úgy játszik, hogy nem játszik. Neki elég, ha ott ül az asztalnál.

Réka: Nagyon sok családban annyi az elfojtott konfliktus, hogy már utálnak ott lenni. Ilyen alkalmakra jó, ha van egy beszélgetős társasjáték, mert segíthet kapcsolatot teremteni.

Zoli: Ha a játék véget ért, akkor véget ért. Nem szabad erőltetni, hogy márpedig végig kell játszani.

– Gyerekek előtt talán azért fordul ez elő, hogy megmutassuk, végig kell csinálni, akkor is, ha nehezükre esik?

Zoli: A modern gyerekjáték maximum negyedórás. Azalatt kiderül, szeretnél-e még egyet játszani.

Réka: Néha azt érzem, hogy a szülőben van olyan fájdalom, nehézség, amit látni vélnék a gyerekekben is, és ezt akarják kezelni. Ilyenkor érdemes ezt végiggondolni. Például, miért gondolom azt, hogy neki győznie kell, és ezért esetleg hagyom csalni. Sok család vezet egy érzelemfűzetet, és ha például összevesznek azon, ki kezdjen, akkor valószínűleg érdemes a dominanciával foglalkozni. De ilyenek is bekerülnek, hogy például „zavar, hogy lassú vagyok”.

Zoli: Vagy unatkoztam játék közben.

– És ezt látványosan teszem...

Réka: Tudod, hogy hány olyan levelet kapunk, hogy a férjem nem akar társasozni, mit csináljak vele?

Zoli: Hagyd békén! Minden második visszajelzés az Igen című játékomhoz az, hogy nem játszzák végig, mert elindul egy beszélgetés. Én ilyenkor szerzőként pezsgőt bontok, mert pont ez a játék célja. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

MIT, HOL, MIKOR, KIVEL?

A CSALÁDI BAKANCSLISTA

A december az egyik legmozgalmasabb hónap az évben. Ilyenkor minden sürgetővé válik: jaj, csak be tudjuk fejezni ezt a projektet, legyünk már túl ezen a fontos feladaton, ne kezdjük az új esztendő felhalmozódó problémákkal, és jöjjön végre egy kis nyugi, legalább mindennek a végén! Mintha a lezárásra készülve éppen az utóbbi tudatosulása elől menekülnénk a tevékenységek hajszolásába.

◆ Szeptember végén tízéves lányom panaszosan megjegyezte, mennyit dolgozom, és mikor leszünk már együtt. Egészen elképedtem, mivel gyermekpszichológusként gondos és felkészült anyukának tartom magam. Ráadásul a nyárutót kihasználva még csaptunk egy családi hosszú hétvégét is a sulikezdes előtt. Hogy lehet az, hogy a gyerekek mégis úgy érzik, nem töltök vele elég időt? Aztán magamba szállva ráeszméltem, hogy ami számomra a mindennapi tevékenységek monoton egymásutánosságában csupán szempillantásnak tűnik, az a lányomnak hetek hosszú sora.

HOGYAN LEGYÜNK JÓL EGYÜTT?

Töltsünk hát együtt több időt – teljesen jogos igény. Például szívesen sétálnék már egy nagyot, mert egész héten folyamatosan ülök, ami nagyon egészségtelen, fárasztó, és amúgy is vágynék a természetbe. De ő is ezt szeretné?

Ma már a köztudatban is meggyökerezett a minőségi idő fogalma, amelyet Gary Chapman az egyik szeretetnyelvként definiált műveiben. Család- és párkonzultációk során számos alkalommal térünk ki erre a témára, hangsúlyozva a kölcsönösség fontosságát. Gyakran találkozom azzal a helyzettel, amikor a pár egyik tagja magára vállalja a programszervező szerepét, és a társa helyett is ő hozza meg a pihenéssel, utazással, nyaralással

kapcsolatos döntéseket. A másik fél sokszor zokszó nélkül elfogadja a felkínált lehetőségeket, de amikor észreveszi, hogy az irányítást átengedte a társának, fel is lázadhat. Az aktívabb fél ilyenkor csodálkozástól tágra nyílt szemekkel kérdezi, mióta érdeklődik a párja egyáltalán bármilyen szervezői funkció iránt.

KÖZÖS FELELŐSSÉG – KÖZÖS ÖRÖM

Elsőre úgy látszik, mintha az ebben a tekintetben dominánsabb fél leuralná a másikat, aki szegény csak szenved elnyomatásában. Egyszer egyik kliensem, Kata elmesélte, miért lett elege a randipartneréből nagyjából három hónap után. A férfi minden egyes alkalommal ráhagyta, hová menjenek, mivel töltsék az időt. Amikor erre ráunva arra készítette, rukkoljon elő egy vonzó ötlettel, csak a válát vonogatta, mondván, neki aztán mindegy. Kata előtt lepergett eljövendő életük forgatókönyve, amely szerint minden felelősség az ő vállát nyomja majd, legyen az otthonteremtés, nyaralás, társasági élet, gyerekvállalás, míg a párja kényelmesen elfogadja a kézen kapott alternatívákat. Ha pedig valami balul sült el, akkor az is nyilvánvaló lesz, kinél lehet reklamálni.

A kiegyenlített erőviszonyok mindkét fél érdekét szolgálják, amikor együtt találják ki a közös jövőjüket, hiszen így mindenki érvényesítheti az érdekeit, ám a döntések következményeire is közösen felelnek. Az ilyen módon



működő szülőpár mellett felnövekvő gyerekek pedig ezt a mintát viszik tovább magukkal. Vagyis engedjük el a fantáziánkat, tervezzünk és kivitelezünk együtt!

KÉSZÍTSÜNK EGYÜTT BAKANCSLISTÁT!

Ismét meghökkentem, amikor a lányom előállt a maga bájos bakancslistájával, amely az „Ezt szeretném csinálni anyuékka!” címet viselte. Rögtön szembeötltek a kedvenc közös kinti sportok, a társasozás, a mesekitalálás, a diavetítés, az óriási puzzle-k kirakása. Emellett egészen különös ötletekkel is találkoztam, amit könyvmoly gyermekem innen-onnan összeolvasott, pedig akár a pszichológus anyukájától is hallhatta volna. Többnyire Beck Andrea Titoktündér sorozatát jelölte meg forrásként, amikor érdeklődtem nála a szakirodalomról, amelyben utánanézhettek a pontos szabályoknak. Az őszinteség napján például teljes nyíltsággal beszélünk egymással, a szerepcseré alkalmával pedig mindenki igyekszik úgy viselkedni, ahogyan a másiktól azt tapasztalta. Persze kihagyhatatlan a klasszikus párnacsata, amihez tényleg semmi más nem kell, csak jókedv és nevetés.

KALANDRA FEL! – DE MIKOR IS?

A saját listám részben ugyan eltér a gyerekeemtől, mert egy felnőtt vágyait foglalja magába, ugyanakkor észre kellett vennem, mennyivel egyszerűbben kivitelezhetőek az ő kívánságai. Először fejtörést jelentett számomra,

hogy hová tudnék rendszeresen beiktatni egy egész délutános programsorozatot. Majd bevillant Pál Ferenc atya módszere, aki egyik könyvében bűnbánóan ecsetelte, mennyire kevés ideje marad a családtagjaira bokros teendők közepette, ezért fogta magát, és beírta az édesanyját a naptárjába. Hát, én is beírtam a lányomat az enyémbé, és bejött! A lányommal közös projektünk hetek óta zajlik, és állíthatom, számos ragyogó élményben volt részünk a „csak a miénk” délutánjainkon!

VÁGJUNK BELE!

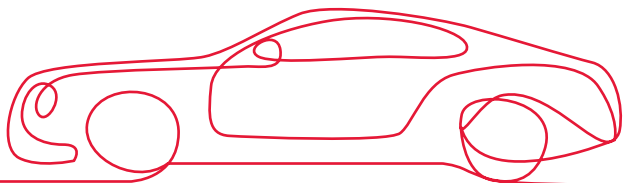
Először egyébként a ma már felnőtt lányom készített hasonló cselekvési tervet, amit karácsonyi ajándékként nyújtott át számomra, mivel korábban beszélgettünk arról, kinek mi a legfontosabb szeretetnyelve. Akár az egész következő évre is tervezhetünk, és kívánságainkkal jelezhetjük a kedvezményezett fél számára, mennyire fontos nekünk, hiszen ilyen módon is kifejezhetjük felé a kötődésünket.

A klienseimnek is szoktam javasolni együtt töltött minőségi idővel kapcsolatos feladatokat. A családon belül érdemes mindenkit bevonni az ötletelésbe, így megtudhatjuk, ki mit, hogyan és kivel szeretne csinálni, hiszen nem feltétlenül kell minden tevékenységben az összes családtagnak részt vennie. Azért nyilván jó, ha megtaláljuk azokat a pontokat, amelyekhez mindenki jó szívvel tud kapcsolódni, amely mindenkinek örömet és feltöltődést jelent. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



A FIAM FEJÉBEN

◆ Elővigyázatlanul megkérdeztem a fiamat, ki ül a piros kocsiban, amit tologat. Apa, szólt a válasz. És apán kívül még ki? Látszott rajta az öröm, hogy bárkit az apja mellé ültethet. A szomszéd bácsi, mondta vigyorogva. És még ki? A kukás bácsi. És még? A pénztáros néni. A négysemélyes sportkocsi ezzel meg is telt. Én ültem a volánnál. Hajtottunk a kanapé felé.

– Miklós, megtenné, hogy elvisz az ajtóig? – kérdezi tőlem a szomszéd bácsi.

– Sajnos nem én irányítom a kocsit – válaszolom neki – a fiam fejében vagyunk. Arra tudom csak mozdítani a kormányt, amerre ő akarja. Látja, most például gondolt egyet, és máris az autópályán haladunk...

A pénztáros néni sóhajt egyet. Látszik, hogy pár perce még a szalagnál ült, céges pólóban van, a kezében pirosan villog a vonalkód-leolvasó.

– Annyit legalább tudunk, hogy közeledünk Budapesthez, vagy távolodunk tőle? – kérdezi gondterhelt arccal.

– Nehéz megmondani. A fiam fejében szerintem még nem létezik Budapest. Attól félek, az autópályának sem az a funkciója, hogy valahova eljussunk.

– Akkor mégis mi értelme van az egésznek?

– Jó kérdés. Ha tippelnem kéne, akkor azt mondanám, hogy semmi. Megyünk, haladunk, gurulunk, ennyi.

– Szerintem is hiába keresünk ok-okozati összefüggéseket – szólal meg a hátsó ülésen a kukás bácsi. – Van ebben tapasztalatom. A múltkor az egyik kis rosszcsontrám gondolt, mire egy végcélszében találtam magam. Ahhoz viszonyítva ez a mostani helyzet nem is olyan rossz...

– A zuhanyzásról hallott? Émelyítő bűz árad magából – förmed rá a pénztáros néni.

– Nem volt időm ruhát cserélni, ahogy látom magának sem. Persze azzal gondolom semmi problémája sincs, hogy hetente elviszik a szemetét. Akkor milyen bűz lenne a városban, ha csak úgy ott hagynánk a házak előtt... – morog a kukás bácsi.

– És akkor hogyan menekülünk ki ebből a bűzbarlangból? – kérdezi a pénztáros néni.

– Sehogy. Várjuk, hogy másra gondoljon.

– Ne vicceljen Miklós, tudja merre lakunk, vigyen haza – méltatlankodik a szomszéd bácsi. – Ez azért mégse járj... – folytatná, de a mondat közepén hirtelen lecsuklik a feje.

– Meghalt? – kérdezi a kukás bácsi.

– Én hallom, hogy szuszog – nyugtatja meg a pénztáros néni, majd az ő feje is lecsuklik, és horkolni kezd.

A kukás bácsi előre hajol hozzám, és aggódva teszi fel a kérdést:

– Én is el fogok aludni?

– Valószínűleg. Épp altatás van, és azt soroljuk neki, hogy ki mindenki alszik. Előbb-utóbb el szoktunk érni a kukás bácsiig a felsorolásban.

Levegőt vesz, de már nincs ideje megszólalni. A pénztáros néni ölébe dől öntudatlanul.

Van ebben valami meghitt, ahogy szinkronban horkolnak körülöttem. Ettől nekem is ásítanom kell. Annyi időm még marad, hogy félreálljak egy benzinkútnál, és leállítsam a motort, mielőtt engem is elnyom az álom. ◆

ÁLLÁSINTERJÚ

Szasztok, srácok! Jó, hogy itt vagytok, bár ma késtetek pár percet, hallottam ám a harangszót! Arra gondoltam, felvehetnétek, ha már úgyis minden kedden és pénteken összefutunk. Ügyesen tudok ugrálni fel-le, jól áll nekem a narancssárga, és egész jól bírom a bűdöset. Felmászhatok melléd? Nem zavarok, eskü! Húúú, ez király! Hogyhogy hol az anyám? Nem hordom mindig magammal, főleg nem állásinterjúra.

- ◆ Mit kell ezekkel a gombokkal csinálni? Mi, hogy ne nyomkodjam? Nyugi, mindent tudok a Rotopressekről meg a Variopressekről. Engem majd előre tegyetek, tők ügyesen intetek a kicsiknek. A hajnali kelés nem probléma, anyámék ki is vannak tőle, mindig azt hallgatom, hogy sosem tudnak tőlem aludni. Tudtátok, hogy egy kukásautó átlagosan kilencven-száz darab ezeregyszáz literes konténert tud elnyelni? Nem vagyok koravén, nem kell sértegetni, csak érdekelnek a kukásautók. Láttam vagy egy rakat filmet, meg van egy csomó könyvem tele kukákkal, szeméttel meg kukásautókkal, megjegyeztem dolgokat. Mondom, hogy fel kéne vennetek. Mi ez a kallantyú? Na, ne legyél már ideges! Amúgy ez egy Variopress, ugye? Nem darálja a szemetet, hanem tömörítőlapátot használ. Aztaaa, van itt minden, GPS, digitális tachográf, fedélzeti komputer, URH készülék! Kipróbálhatom ezt itt? Na, ne kiabálj, nem kell idegeskedni. Az automata sebességváltó? Á, igen, azok ott a piros vészleállító gombok. Nyugi már, nem vagyok hülye, tudom, hogy leállítja az egész berendezést. Seggfűtés nincs? Figyu, én pár perc alatt elirányítgatom az egész kócerájt. De jó fej vagyok, nektek is szívesen segítek, ha elakadtok. Például a Mártonéknál, tudjátok, ott három házzal feljebb mindig rámentek arra a vézna kis cserjére. Azért ezt lehet ügyesebben is, nem, fiúk? Vannak újító ötleteim is. Elmondjam? Jóvanna, akkor majd máskor mesélem el. Amúgy, ha most mégsem kerestek friss munkaerőt, akkor nem akartok egyszerűen csak a sulim felé kanyarodni néha? Vicces lenne, ha felvennétek énekóra után, és hazadobnátok. Volt egy ovistársam, a Feri, azért mindig traktorral jött az apja. Ha nem, hát nem. Az is elég lesz, ha külön nekem túlköltök, amikor erre jártok, és kikiabáltok, hogy szeva, Lajcsi. Az utcában a sok kis nyikhaj ovist megeszi majd a méreg. Úúú, lehet, hogy ezt a gombot tényleg nem kellett volna megnyomnom! Na bocs, srácok, most mennem kell, anyám már biztosan keres, palacsinta lesz reggelire. Ezt a kis maradék szétszórt szemetet az utcán már ti is tudjátok rendezni, ugye? Vágjátok, hol lakom, ha kellek. ◆



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

NYOLCVAN SZÁZALÉK ÖRÖM, HÚSZ SZÁZALÉK FELADAT

Miről szól egy sérült gyerek testvéreinek gyermekkora? Hogyan határozza meg a jövőtervezésüket, hogy az öccsük sorsáért biztosan ők felelnek majd? Mi a választható felelősség, és mi nem az? **Szállási Johanna** és **Szállási Diána** két nővér, akik saját gyermekeik mellett felnőtt autista testvérüket, Zsigát is a szárnyaik alá vették.

◆ – **Mi a legkorábbi emléketek arról, hogy Zsiga más, mint a többiek?**

Johanna: Zsiga kétéves volt, Didus négy, én hat. Az esztergomi strandon az öcsénket megmarta egy kutya. Onnantól kezdve a szüleink, Mama és Papa vizsgálatról vizsgálatra hordták, ezek hozták meg a diagnózist. Közben Zsiga viselkedése is nagyon megváltozott. Korábban mondott szavakat, baba, mama, papa, azóta viszont egyáltalán nem beszél. Ekkor vált világossá, hogy ő eltérően fejlődik.

Diána: Mi a férjemmel és a gyerekeimmel most a szülői házban élünk, amíg a saját otthonunk fel nem épül. A Mama gyakran mondogatja, hogy Zsiga mennyire más volt az én kisfiamhoz képest, sokkal kevésbé érdeklődő, sokkal lassabb. Bár ő pszichiáter, ezekre a jelekre mégsem gyanakodott, mert két lány után Zsiga viselkedését annak tudta be, hogy a fiúk mások, mint a lányok.

– **Mikor tudatosult bennetek, hogy a testvéretek autista?**

Diána: Mi ebben nőttünk föl. Nem valamiféle címkeként gondolok erre. Ez az életünk, nekünk ez a normális.

Kép: Családi arhivum



– A szüleitek hogyan segítettek nektek értelmezni a helyzetet?

Johanna: Egy családi anekdotával válaszolnék. Egyszer gyerekelőadásra mentünk a Zeneakadémiára, Zsiga pedig a zeneszó hallatán gajdolvá énekelni kezdett, és bemászott a székek alá. Erre én éktelen hisztiben törtem ki, hogy miért van nekem ilyen öcsém, aki nem tud rendesen viselkedni. A Mama szerint szégyelltem akkor a Zsigát. Didus szintén a székek közé kucorodva majszolta a ropit, mert ha Zsigának szabad, akkor neki is. A Mama pedig hozzám lépett oda, engem nyugtatott meg, nem a két kicsit szidta össze.

Diána: Tehát ilyen helyzetekben a szüleink mindig a mi hozzáállásunkon igyekeztek változtatni, a mi sérettszűnkét próbálták helyrerakni, és nem az értelmi

fogyatékos, autista fiuk viselkedését akarták a normához igazítani. Valószínűleg ez is hozzájárult ahhoz, hogy Zsigának a mai napig egyetlen nyugtatót, semmilyen gyógyszert nem kellett beadni. Mindig jött és jön velünk programokra, közösségbe, most is visszük strandra, játszótérre, de sörfesztiválra is. Ha sok neki, akkor fülhallgatóval néz mesét telefonon.

– A kicsi Johannához hasonló szégyenérzet a szakirodalom szerint gyakori a sérült gyerekek testvéreinél. Ahogy az irigység vagy düh, de a féltés és az empátia is. Nektek milyen érzéseitek voltak Zsigával kapcsolatban?

Johanna: Egy ideig zavart, hogy megnéznék minket az utcán – ez ma már lepereg. Volt, amikor nekem kellett Zsigára és Didusra vigyázni akár tíz-tizenkét évesen. Olyankor nem mehettem el programokra, találkozókra. Ezért kamaszfejjel persze dühös az ember. Féltékenységre nem emlékszem. Sosem irigyeltem tőle például, hogy több mesét nézhet vagy több édességet ehet.

Diána: Én mindig rajongtam Zsigáért, ugyanis vele sosem volt konfliktusom. Mindig volt köztünk egy hallgatólagos megegyezés, hogy vele nem kötekedünk. Ha valamit ő kapott, arra nem fentük a fogunkat, nem volt vita.

– Nyilván lemondásokkal is járt, hogy sérült gyerek van a családban.

Diána: Leginkább az a plusz felelősség jelentett lemondást, ami akkor hárult ránk, ha Zsigát ránk hagyták. Mikor a szüleink utaztak – évente egyszer elmentek egy-két hétre –, akkor mi a nagyszülőkkel maradtunk, ahol sok feladatunk volt, mert mi nagyobb rutinnal rendelkezünk Zsiga ellátásában, mint ők. Ma is velünk van, ha a Mamáék elmennek, és a két-két saját gyerekünk mellett őt is el kell látni: könnyen beilleszthető a kisgyerekes napirendbe, mert ő is három-négy évesként működik, időben eszik, iszik, fürdik, alszik. Olyan áldozatot, amit visszamenőleg megbántunk volna, nem tudok mondani. Zsigát soha nem úgy kezeltük a családban, mint egy lemondást.

Johanna: Semmiben nem szenvedtünk hiányt azért, mert van egy autista öcsém. Mi is mehettünk táborokba, edzésekre, közösségekbe. A szüleink nagyon sokat tettek azért, hogy meglegyenek a lehetőségeink, de nem kivételtek velünk, nem akarták túlkompenzálni, hogy sérült testvérrel élünk.



A szüleink mindig a mi sértettségünket próbálták helyrerakni,

és nem az értelmi fogyatékos, autista fiúk viselkedését akarták a normához igazítani.

– Adódtak mulatságos helyzetek abból, hogy Zsiga „másképp van bekötve”?

Johanna: Zsiga például minden kopasz ember fejét megsimogatja, mert nem érti, miért nincs ott haj, azt hiszi, hogy az fáj az illetőnek. Régen, ha strandra mentünk, a pocakos emberek hasát is értetlenkedve nézte, néha meg is fogdosta, hogy vajon mi az ott. Szerencsére ezt már nem csinálja...

Diána: Egyszer az uszodában az emberek után dobálta a papucsait, törülközőiket a medencébe. Mikor második alkalommal mentünk Horvátországba nyaralni a tengerpartra, egy autópálya-felújítás miatt új útvonalat kellett választanunk. Ahogy a terelésnél lekanyarodtunk

a sztrádáról, Zsiga rögtön elővette a kinyomtatott kártyáit, és kétségbeesetten mutogatta a tengert ábrázoló lapot, jelezve, hogy rossz irányba megyünk. Egy év után is emlékezett, hogy merre mentünk.

– Mindkettőtöknek két kicsi gyereke van. Milyen Zsiga a nagybácsi szerepében?

Diána: Életkori sajátosság, hogy a kicsik egyszerűen tudomásul veszik valakiről, hogy olyan, amilyen. A mieinknek természetes, hogy Zsiga nem beszél és furcsán jár. Johanna mindig azt mondja Emíliának, hogy Zsiga különleges. Az én Álmos fiam imádja, egyfolytában keresi, húzza-vonja maga után. Már a kis Lelle is kokettál vele, odamászik hozzá, a kezébe ad dolgokat.

Johanna: Emília az én példámat látva már most ugyanúgy „intézi” Zsigát, ahogy én is. Instruálja, irányítja, hogy gyere, Zsiga, moss kezet, ülj asztalhoz, Zsiga, most megyünk fürdeni, Zsiga. Úgy nevezi őt, hogy „a nagyöcsém”.

Diána: Egyébként Zsiga azóta lett sokkal türelmesebb, hogy nekünk kisgyerekeink vannak. Azelőtt egyáltalán nem tudta elviselni a sírást, de a mieinknél megszokta,



hogy nem olyan nagy tragédia, ha egy baba sír, mert mindegyik ezt csinálja...

Johanna: Tavaly Siófokra költöztünk a koronavírus elől fél évre. Zsiga néhány hetet nálunk töltött, és Emília minden egyes étkezésnél másik székre ültette őt. Egy autistának az állandóság, a kiszámíthatóság lenne a legfontosabb... Emíliának eltúrte, hogy összevissza ültetgeti.

- Mi lesz, ha a születek már nem tudnak gondoskodni Zsigáról?

Johanna: Akkor majd mi fogunk. Világéletünkben tudtuk, hogy ez így lesz, nem volt a fejünkben más forgatókönyv. Didussal teljes az egyetértés közöttünk abban, hogy Zsigát nem adjuk intézménybe. Vagy egyikünkénél lakik majd, vagy másikunknál, vagy felváltva, de biztosan velünk lesz, meg fogjuk oldani. Neki a biztos, szerető családi környezet a legfontosabb, és ma Magyarországon ehhez hasonlóly egy intézmény sem tud nyújtani.

Diána: A kampányokban többnyire viszonylag jól funkcionáló autista embereket látni. De Zsiga nem olyan auti, aki ezerszer lepucolja a kilincset és megjegyzi a rendszámokat, egyébként pedig kifejezi és elnavigálja magát.

Ő súlyosabb eset, aki nem beszél, ellátásra szorul, nincs önvédelmi reflexe, értelmi fogyatékos. Egy bentlakásos intézményben leginkább gyógyszerekkel kezelnék a szorongásait, kényszereit, ezt pedig nem akarjuk.

- A családjaitok elfogadták, hogy Zsiga egyszer velük él majd?

Johanna: Mind „csomaggal” érkezünk. A férjeink ezt vállalták, ők is, és a gyerekek is megkapják és elfogadják a csomagunkat, Zsigástól.

Diána: Pontosan. Zsiga nem egy választható opció, hanem van, és kész. Akinek ez nem tetszik, az elment már az elején vagy útközben. Barátok is.

- Kamaszként fognak-e a gyerekeitek méltatlankodni, hogy miért kell nekik egy fogyatékos nagybácsival együtt élni?

Diána: Fognak. De ezzel nincsen semmi probléma, biztos mi is feleseltünk. És ahogy nekünk, úgy a gyerekeinknek is meg kell érteni, hogy ez nem egy alternatíva, hanem a mi élettörténetünk, felelősségünk és örömünk, Zsiga hozzánk tartozik.

- És ha egyszer azt mondják, hogy köszönik szépen, ebből nem kérnek?

Diána: Ahol ez történik, ott szerintem sokkal mélyebben gyökerező dolgok romlottak el, amiket ennél apróbb döntéshelyzetek alapoznak meg. Szerintem bármelyik kamaszgyerek eljutna addig a kérdésig, hogy neki miért kell egy fogyatékos rokonnal együtt élni, de aki elegendő örömet is talál a fogyatékos családtaggal való közösségben, az nem akar „lelépni”. Nálunk például mindig vannak pluszok, amiket csak Zsigával lehet: mesét nézni, a szokásosnál többször vízbe menni, fennmaradni, játszani. Zsiga nyolcvan százalék öröm, húsz százalék feladat.

- Úgy sejtem, hogy ez csapatmunka.

Johanna: Az. Azt szoktam mondani, hogy Zsigával nincs gond, de Zsigával dolog van. A sajátjainkat most lehet keretek közé állítani, megalapozni bennük az értékeket, a szeretetteljes hozzáállást. Ha jól csináljuk, akkor már most is teszünk azért, hogy amikor odajutunk, az együtt-élés természetes és örömteli legyen.

Diána: Ezt a csapatot valahol a Zsiga „hozta össze”: mi Johannával például neki köszönhetjük azt, hogy elpusztíthatatlan és bensőséges szövetség lett a testvéri kapcsolatunk, ami ritkaság. ♦



A MAGYAR CSALÁDOKNAK JÓL INDULHAT AZ ÚJ ÉV

A gyermeket nevelő családok február közepéig visszakapják az idén befizetett személyi jövedelemadójuk összegét az átlagbért terhelő adó mértékéig. A magyar emberek ismerik és támogatják a gyermeket nevelők szja-visszatérítését. Az ősszel megkérdezettek közül 10-ből 8-an hallottak róla, háromnegyedük (77 százalékuk) pedig egyetértett az intézkedéssel – derült ki a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) reprezentatív felméréséből.

◆ Ez az egyszeri adó-visszatérítés körülbelül 1,9 millió szülőlt érint, amely az átlagbér adószintjéig törtenhet meg, és fejenként akár 800 ezer forintot, családonként pedig legfeljebb 1,6 millió forintot is jelenthet. A bruttó átlagkereset adóterhe alapján a visszatéríthető összeg felső határa 809 000 forint.

A KINCS őszi kutatásából kiderült, hogy a magyarok többsége egyetért a gyermeket nevelőknek járó személyi jövedelemadó-visszatérítéssel. Tízből nyolcan hallottak róla, és a megkérdezettek nagyobb része (77%) támogatja az intézkedést (65% teljes mértékben, 12% pedig inkább támogatja). Családi állapot tekintetében leginkább a házasok nyilatkoztak pozitívan az intézkedésről (80%), de az egyedülállók és az élettársi kapcsolatban élők körében is népszerű.

A válaszadók közel háromnegyede (73%) egyetértett azzal, hogy a koronavírus-járvány idején leginkább a gyermeket nevelőknek kellett helyt állniuk, ezért megérdemlik az adó-visszatérítést, 67 százalékuk pedig úgy véli, a támogatás kifejezi a gyermeket nevelő családok megbecsülését. A magyarok kétharmada igazságosnak tartja, hogy a családok szja-visszatérítése nem korlátlanul vonatkozik a befizetett személyi jövedelemadóra, hanem az átlagjövedelem adómértékéig jár.

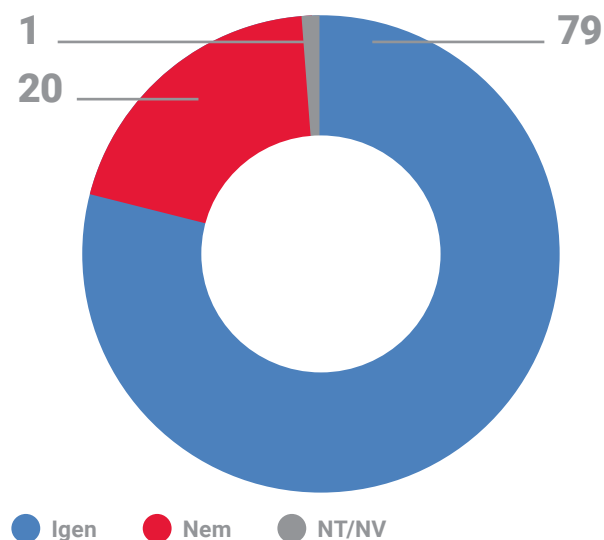
ELVÁLT SZÜLŐK ÉS MOZAIKCSALÁDOK

A személyi jövedelemadó visszatérítése minden családi kedvezményre jogosult gyermeket nevelő szülőnek jár, aki személyi jövedelemadót fizet, illetve azoknak is, akik ekhős vagy katás vállalkozók. A támogatásban a szülők mellett a várandós édesanyák és házastársaik is részesülhetnek, amennyiben a várandósság időtartama 2021. december 31-ig eléri a 91 napot.

Sokan aggódnak amiatt, hogy ha a szülők nem házasok vagy elváltak, akkor nem kaphatják meg a kedvezményt. Ez részben igaz: az szja-visszatérítést azok vehetik igénybe, akik 2021-ben közös háztartásban nevelték gyermeküket, házasságban vagy élettársi kapcsolatban élnek egymással, és jogosultak a családi pótlékra. A várandósnál feltétel, hogy a szülők házassok legyenek és egy háztartásban éljenek. Elvált szülők esetében, ha felváltva gondozzák gyermeküket, és ezért a családi pótlékra, valamint a családi kedvezményre is 50-50 százalékban jogosultak, akkor a visszatérítést mindkét szülő igénybe veheti. Akkor, ha a szülők 2021-ben váltak el, és a válásig mindketten jogosultak voltak családi kedvezményre, akkor mindkét fél jogosult a visszatérítésre, ha viszont 2021 előtt váltak el, akkor a visszatérítés annak a szülőnek jár, aki 2021-ben családi kedvezményre volt jogosult.

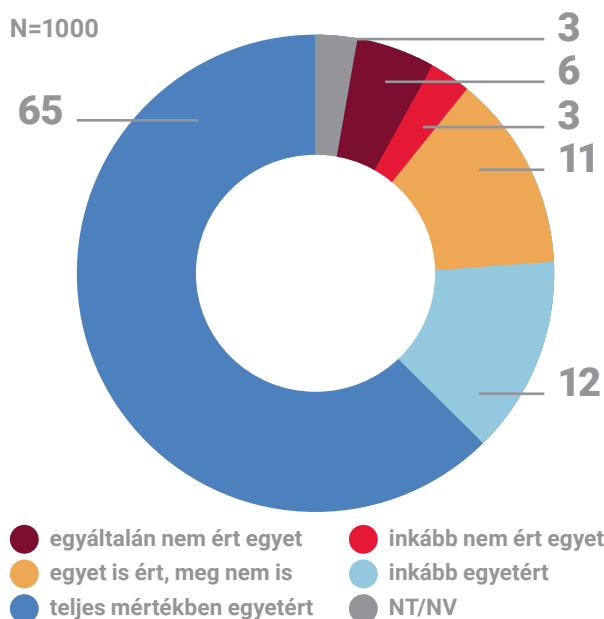
ÖN HALLOTT-E MÁR ARRÓL, HOGY HA A GAZDASÁGI NÖVEKEDÉS EBBEN AZ ÉVBEN ELÉRI AZ 5,5%-OT, AKKOR A GYERMEKET NEVELŐK VISSZAKAPJÁK AZ IDÉN BEFIZETETT SZEMÉLYI JÖVEDELEMDÓT 2022 ELEJÉN? %

N=1000



MENNYIRE ÉRT EGYET AZZAL, HOGY A GYERMEKET NEVELŐK VISSZAKAPHATJÁK AZ IDÉN BEFIZETETT SZEMÉLYI JÖVEDELEMDÓJUKAT 2022 ELEJÉN? %

N=1000



Forrás: KINCS felmérés, 2021. ősz

Az intézkedés a mozaikcsaládokat is érinti: azoknak is visszajár az szja – amennyiben jogosultak a családi pótlékra –, akik élettársukkal közösen nevelik párjuk gyermekét. A mostohašzülőnek azonban csak akkor, ha a gyermek szülőjével házasságban, vagy legalább egy éve – közjegyző előtt nyilvántartásba vetten – élettársi kapcsolatban él.

Szintén gyakran felmerülő kérdés, hogy mi történik abban az esetben, ha a gyermek időközben betölti a 18. életévét? A jogosultság nem a gyermek életkorától függ, hanem attól, hogy a gyermek után jár-e családi kedvezmény. Ha a szülő 2021-ben akár csak egy napig is jogosult volt a gyermek után járó családi kedvezményre, akkor jogosult a visszatérítésre is. Így a nagykorú gyermeket nevelő családok számára is kedvezően indulhat a jövő év. A NAV online felületén már elérhető a VISSZADO-nyilatkozat a gyermeket nevelő magánszemélyek adó-visszatérítéséhez. A VISSZADO-nyilatkozatot 2021. december 31-ig lehet benyújtani elektronikusan, postai úton vagy személyesen.

A KINCS felmérése szerint összességében a válaszadók kétharmada úgy gondolta, hogy a gazdasági növekedés mértéke lehetővé teszi az intézkedés megvalósítását. Az szja-visszatérítés ugyanis csak akkor valósul meg, ha a gazdasági növekedés mértéke 2021-ben eléri az 5,5 százalékot. A válaszok alapján az emberek bíznak a jövőben, amire a friss adatok alapján minden okuk meg is lehetett. Öröndetes, hogy a magyar emberek bíznak a hazai gazdaság teljesítőképességében.

ÚJ ÉV – MEGÚJULÓ HÁZ

A Képmás által megkérdezett szülők többsége lakásfelújításra szeretné költeni a visszakapott összeget. A két gyermeket nevelő Judit és férje öt éve költözött közös otthonba, amely felújításra szorul. Andreáék otthonuk tetőcseréjére költenék a pénzt. A szülők a maximálisan kapható 1,6 millió forintot várják vissza (azaz 809 000 forintot fejenként). Hasonló összegre számítanak Gabrielláék is. „Pont jókor jött a kedvezmény, ebből fogjuk állni a fűtés korszerűsítését” – mondta az édesanya. Mások új elektronikai berendezésre fordítják majd. „Mi mosogatógépet vennénk belőle, mert három gyerek mellett már nem bírjuk a kézi mosogatást. De plusz egy szárítógép is jól jönne” – osztotta meg terveit Alexandra. Olyanok is vannak, akik egy darabig nem nyúlnának az összeghez, mint Nikolett és párja, akik egy 4 és fél éves kislány szülei. „A pénzt valószínűleg át fogjuk vezetni a megtakarítási számlánkra. Még nem tudjuk, mennyit kapunk, de az sosem baj, ha van egy kis vésztartalék” – mondja. ♦