



” MA IS NEKI ADNÁM A VESÉMET

Somogyi Farkas Tamás és felesége, **Somogyi-Adamis Noémi** házasságuk eddigi tizenöt éve alatt a legfurcsább éjszakát a Transzplantációs Klinika veseosztályának egyik kórtermében, egymás melletti betegágyon fekvéssel töltötték. A másnapi vesetranszplantációs műtét eredményeként ma már nemcsak a jeggyűrű, hanem a mindkettejükön megtalálható műtéti heg is emlékezteti őket arra, mennyire összetartoznak.

◆ – **Hogyan derült ki, hogy Tamás vesebeteg?**

Tamás: Még csak iskolás voltam, amikor édesanyámat elkezdték dializálni. Ő is átesett transzplantáción, de cadaver, vagyis halottból származó vesét kapott, ami után még 13 évet élt. Korábban anyukám bátyja is veseelégtelenségben halt meg, tehát elég nagy volt a családi halmozódás.

Anyukám halála után egy orvos ismerősünk éppen egy európai genetikai kutatásban vett részt, és bevonta az én népes családomat is a vizsgálatba, amelyből feketén-fehéren kiderült huszonnyolc éves koromban, hogy én is hordozom ezt a betegséget. A fiatalabbik bátyámat egy évre rá el is kezdték dializálni, majd transzplantálták, így ahogy elkezdtek romlani az eredményeim, tudtuk, hogy nálam is el fog jönni ez az időszak.

Noémi: Ennél a típusú betegségnél a teljes veseleállás harminc és hatvan év közötti embereknel szokott bekövetkezni. Tamás még csak 37 éves, de talán az gyorsította be a folyamatot, hogy 2021 márciusában elkapta a Covidot, és a hetekig tartó láz és betegség nagyon megerőltette a veséit is. Évek óta próbáltunk szigorú diétával

harcolni a betegség ellen, de innentől ez különösen fontos lett. Mindenképp el akartuk érni, hogy Tamás még azelőtt új veséhez jusson, hogy elkezdik dializálni.

– **Noémi, mióta tudod, hogyha egyszer eljut Tamás a transzplantáció fázisáig, akkor te kész vagy odaadni az egyik vesédet?**

N.: Hat éve volt egy súlyos belső vérzésem, amibe majdnem belehaltam. Az egyik utolsó mondatom az volt Tamáshoz, hogy ha velem baj történik, azonnal nézessék meg a vesémet, hogy a bátyjának jó-e. Végül szerencsésen felépültem, és pár évig még Tamás is jól volt, így nem foglalkoztam a kérdéssel napi szinten. Aztán valahol olvastam egy házaspárról, a feleség tizenhat évvel azelőtt odaadta a veséjét a férjének. Akkor szembesültem vele, hogy tényleg létezik ilyen, de azt hittük, még bőven van időnk, bár ahogy teltek az évek, bennem egyre gyakrabban feljött a gondolat. Érdekes, hogy amikor elkezdtünk otthon a transzplantációról beszélni a fiainkkal, akkor a nagyobbik gyermekünknek, Adorjának az volt az első



” **ATTÓL FÉLTEM,** hogy a szervezetem nem fogadja el a vesét, és kiderül, hogy Noémi nagy áldozata felesleges volt.

gondolata, hogy az ő apukája nem kaphat akármilyen vesét, annak a legjobbnak kell lennie. Egy cadaver vesénél mellett, hogy sokkal hosszabb és kiszámíthatatlan a várakozási – így általában dialízissal töltött – idő, sose lehet igazán tudni, hogy milyen állapotú szerv kerül az emberbe.

– Hogyan reagált Tamás, amikor elmondtad neki a terved?

N.: Azt mondta, ez szóba sem jöhet, épp elég teher az ő betegsége a családnak, Isten ments, hogy én is az egészséget kockáztassam. Aztán rávettem, hogy legálább az orvosát kérdezze meg a lehetőségekről. Magyarországon az élődonoros vesetranszplantáció még a betegek körében sem annyira ismert.

T.: Évente körülbelül 30 élődonoros veseátültetés történik hazánkban, ezek nagy része vérrokonoknál: szülő-gyerek viszonylatban vagy testvérek között. Nagyon ritka, hogy egy házastárs adja oda a másiknak a veséjét, részben mert sajnos egyre kevesebb az olyan házasság, ami erre képes, még a nagyon szép, szentségi házasságban élőknel sem mindig egyértelmű, hogy meg tudják hozni egymásért ezt a nagy áldozatot. Persze az is igaz, hogy általában nem is adódik ilyen éles döntési helyzet, mert nincs meg a házastársak között a szükséges biológiai egyezés, hiszen nem vérrokonok. Amikor láttam, hogy Noémit nem tudom lebeszélni, már csak abban reménykedtem, hogy időben kiderül, ha nem ez a mi utunk.



N.: Ehhez képest még több mint két hónappal a műtét után sem telik el úgy nap, hogy ne jutna eszembe a főorvos úr biztató mondata: „Szülő-gyerek viszonylatban szokott csak lenni ilyen jó immunológiai egyezés.”

T.: Kiváltságosnak érzem és tekintem magam, mert már önmagában az óriási dolog és hatalmas lehetőség, hogy élő embertől kaphattam vesét, hiszen ez sokkal jobb esélyeket ad számomra, az pedig, hogy a feleségem volt a donor, mindennél többet ér. Mai napig szinte felfoghatatlan és példaértékű, amit tett értem, értünk, a családukért. Nap mint nap újra bizonyosságot nyer számomra, hogy milyen nagy kegyelemben részesültem. Az, hogy mi ennyire egyezünk, tényleg egy csodával ér fel, és talán szerepet játszik benne, hogy 15 éve egy háztartásban élünk. De fontos a pszichológiai rész is: 15 éve szeretjük egymást.

N.: Én azt gondolom, az is számíthat, hogy van már két gyerekünk, azaz az én szervezetem már kétszer kilenc hónapig erőteljesen dolgozott a Tamás genetikájával.

– Mik voltak a műtét előtti időszak nehézségei?

N.: A legtöbbször engem vizsgáltak, ez elég furcsa érzés volt, hiszen nem is nekem volt bajom. Sokszor úgy éreztük, talán mert ritkaságyszámba megy az élődonáció, hogy az orvosok néha azt sem tudták, hogy viszonyuljanak hozzám. Többször is érezttem úgy, hogy betegként kezeltek, pedig nem vagyok az, éppen ennek köszönhetően lehettem donor. Ilyenkor egyébként a rengeteg vizsgálat – amellett, hogy alkalmas donor lennék-e Tamásnak – azt is hivatott kideríteni, hogy nem kockáztatom-e az egészségemet azzal, hogy odaadom egy vesémet.

T.: Elég stresszes volt a műtét előtti pár hónap, rohantunk, hogy megússzam a dializálást, ahogy tudtuk, pörgettük a dolgokat. Ha kellett, tízszer telefonáltunk egy nap, néha az orvosok agyára mentünk, de muszáj volt harcolni.

– Miért volt ennyire fontos, hogy elkerüljétek, hogy esetleg pár hónapig dializálják Tamást?

N.: Én nagyon sok olyan tanulmányt olvastam, amikből kiderül, sokkal nagyobb eséllyel fogadja be az új vesét a szervezet, ha nincs előtte dialízis. Az egyik orvos azt mondta, már egy hónap dializálás után is egyértelműen látszik a különbség. Ráadásul ez nem egy kellemes beavatkozás.

T.: Valószínűleg arról van szó, hogy ha elkezdik a dialízist, akkor a szerv ellustul, de amíg folyamatos küzdésben van a szervezet, addig egy új vesét is könnyebben működésképp hoz.

N.: Sokan nem tudják, hogy a dialízis következményeképpen a folyadékháztartás nagyon felborul, így egy kezelés alatt akár négy-hat liter folyadékot is leszednek az emberről. Ez az állandó ingadozás borzasztóan megterhelő az egész szervezetnek, de a szívnek és az érrendszernek különösen.

– Előbb Noémit műtötték, aztán toltak be téged, Tamás. Nem lehetett könnyű az a pár óra egyikőtöknek sem.

T.: A műtét előtt pár nappal beállított hozzánk egy barátom, hogy rendbe rakná a kertet, ami elég ramatyul festett, sajnos a nyári hónapokban egyáltalán nem volt időnk kerteszkedni. Ekkor arra gondoltam, hogy ha a jó Isten még arra is gondol, hogy a virágok hogy lesznek, akkor rólunk ne gondoskodna? Mielőtt betoltak a műtőbe, még sikerült megtudnom, hogy Noémivel minden rendben van. Ezek után már csak attól féltem, nehogy ne fogadja el a szervezetem a vesét, mert akkor Noémi nagy áldozata mind felesleges lett volna. Szerencsére nem így történt.

N.: Anyaként nagyon nehéz volt megélni az óriási felelősséget, hogy én döntöttem így, és ennek nem szabad, hogy negatív következménye legyen a gyerekeim életére nézve. Szintén időbe telt elfogadni, hogy pont, amikor a legnehezebb volt a gyerekeinknek, az operációnk alatt, nem lehetünk mellettük.

– Kinek könnyebb az élete egy vesével?

T.: Noémi a vesekapacitása felét elvesztette: a vese nemcsak a méreganyagok kiválasztását végzi, hanem a vitamintermelésben, vércépzésben, a hormonháztartásban

is részt vesz. Csoda, hogy máris a normál tartományban vannak az eredményei, mert ez sokszor évek alatt sem éri már el a műtét előtti szintet. Noémi szervezetének ez egy nagy megterhelés, az én testem viszont örül, mert kapott egy működő vesét, aminek következtében sokkal jobban vagyok, mint az operáció előtti hetekben. Még azért gyengék vagyunk, de napról napra egyre többet sétálunk. A legnehezebb most a gyerekeknek, mert ők januárig nem mehetnek be az iskolába, hogy nehogy hazahozzanak egy betegséget.

N.: Bár sok tanulmányból értesültünk róla, mire számíthatunk, de a műtét utáni eredményeket megtapasztalva már a saját életünk is bizonyítja, az élődonoros transzplantáció azonnal jobb értékeket és túlélési esélyeket ad a beteg számára. Már a műtét előtt is megfogalmazódott bennünk, de most már biztos, hogy a következő években nagyon fontos feladatunk lesz, hogy népszerűsítsük az élődonoros transzplantációt, ami idővel csak egyre fontosabb lesz, hiszen az orvostudomány fejlődése és a társadalom egyre egészségtelegebb életvitele miatt egyre kevesebb a cadaver donor-szerv, viszont sajnálatos módon a vesére váró betegek száma évről évre növekszik. Jelenleg is több mint 1000 ember vár vesére hazánkban, ami figyelembe véve az évi műtéti számokat, legalább 3-4 éves átlag várakozási időt jelent. Ez megterhelő nemcsak az egyén, a család, de az egészségügy számára is. Az élődonáció lehetőséget ad arra, hogy tervezetten, akár a dialízist is elkerülve meggyógyulhasson és teljes életet élhessen egy vesebeteg.

T.: A gyerekeim szerint, amióta az anyjuk veséje bennem van, én is rendmániás lettem.

Komolyra fordítva a szót, úgy érzem, sokkal nagyobb a felelősségem, mint annak, aki egy halott ember veséjét kapta. Mostantól egy rossz szót sem szólhatok Noémire (nevet). Életem végéig 12 óránként kell kilöködésigtló tablettákat szednem, és a pontosságra nagyon odafigyelek. Vannak is erről kimutatások, hogy aki élődonációban részesült, fegyelmezettebben szedi az orvosságait, és jobban vigyáz magára. A műtét óta valóban erős küldetés-tudatunk lett: segíteni szeretnénk a sorstársainknak, és máris nagyon sokan hívnak fel, érdeklődnek, hogy kell ezt csinálni. Ez a közös ügy még jobban összekovácsol minket Noémivel.

N.: Tényleg igaz, hogy a donor azt érzi, életet adott. A műtét nyomai is egy császármetszésre emlékeztetnek. Boldog vagyok, hogy megtettem, és ha újra dönthetnék, gondolkodás nélkül újra megtenném. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS



HŰSÍTŐ

Kép: GettyImages Hungary

Amikor azt olvassuk, hogy egy híresség örök hűséget esküdött valakinek, szinte már látjuk a következő címlapot, amely a kapcsolat végét kürtöli világgá. Ha szóba kerül ez a fogalom, sokaknak középkori lovagregények és a kutyák gazdájuk iránti hűsége jut eszébe. A hűség komoly ellenfélre akadt korunk kultúrájában, pedig szükségünk van rá, mint a levegőre. Hűséget adunk és kapunk, létünk minden mozzanata tele van éltető hűséggel.

HŪSÉGGEL VIASKODVA

Számos alkotás, akár közvetlenül kifejtve, akár más értékek túlhangsúlyozásával, úgy festi le a hűséget, mintha az egyfajta poros paróka volna az unalmasok vagy a kapcsolatba görcsösen kapaszkodók számára, hogy így fedhessék el és emelhessék dísszé szorongó ragaszkodásukat. A hűséges ember úgy jelenik meg, mint egyfajta megközelíthetetlen, ötlettelen, élettelen ember, akivel „soha nem történik semmi”, hiszen hűsége „minden jóban megakadályozza”. A hűségről sugalmazott kép szerint az egyfajta hosszú, erőltetett menet az örömtelenség sivatagában.

Egy másik hamis képzet azt állítja, a hűség nem kíván erőfeszítést, mert a megfelelő választott iránti óriási érzelm nyomán szinte magától hűségesse válik az ember. Mások iránt nem érez többé érzéki vonzalmat, mert „lelki társával” való kapcsolatban beteljesül minden vágya. Nincs tehát más feladat, mint megtalálni az egyetlen, az igazit. Ennek a gondolatmenetnek a végpontja az a téveszme, amely arra buzdítja a fiatalokat, hogy „éljék ki” magukat, vágyaikat, ösztöneiket, hiszen ettől csilapodik kíváncsiságuk. „Mindent megismerve” szinte salakként kiég belőlük a hűtlenség, és készen állnak az egész életre szóló kapcsolatra.

Az egy adott helyhez az élet helyszínéként fűződő hűség is átalakult. A hely már nem sors, hanem csupán körülmény, előrébb valónak tűnik a megélhetés, az ingatlanpiac kínálata, a presztízs vagy az elérhető szolgáltatások köre. A társadalmi mobilitás követelménye sok egyéb mellett azt is elvárja, hogy a munkavállalók tömegei a gazdaság igényei szerint könnyedén váltsanak munka- és lakóhelyet. Említésre sem méltó körülmény, hogy ilyenkor az évtizedeken át épített kapcsolatok tucatjai szűnnek

” A hűség átértelmezése nem oldja meg az érzelmi biztonság hiányát.

meg. Fel sem merül, hogy a lakóhelyhez fűződő és különféle baráti, ismerősi, közösségi szálak csak lassanként nőnek lélektől lélelig. Személyiségtípusonként más-más ennek a folyamatnak a sebessége, de tudható, hogy igazán erős kötelékek évek, évtizedek alatt alakulnak ki.

A hűséget sokszor úgy festi le a mai kultúra, mint hihetetlen és elérhetetlen teljesítményt, heroikus küzdelmet, amely halandóknak nem lehet osztályrészre. Megjelenhet furcsa szubkultúrák, egzotikusan gondolkodó emberek sajátjaként is. Mindez a hűségtől elidegenítően hat.

Bizarr, hogy a hűséggel kapcsolatban leginkább elterjedt fogalmak a márkahűség vagy munkaadó iránti hűség. Ugye, érezzük, mennyire viszonylagossá és üressé válik ettől ez a fontos fogalom?

HŪSÉGBEN ÉLVE

A hűség egyik meghatározása szerint kitartás és ragaszkodás valakihez vagy valamihez. Ahol hűség van, ott mindig megjelenik a döntés is. A fontos döntéseknél pedig szinte mindig érintődik a hűség kérdése is.

A hűség, amelyet kapunk, és amellyel mások felé vagyunk, valójában létünk része, nem élhetünk nélküle. Olyan éltetőelem, amely kibontakozásunkat segíti. Azt

jelenti, hogy megőrizzük magunkban a másikat akkor is, ha távol van, ha nincsen velünk. Hiszünk neki akkor is, amikor nem bizonygat. Ha hűség él bennünk, akkor értékeljük azt, aki a másik – akkor is, amikor nem az értékei állnak előtérben, mert éppen nehéz vele. Azt is jelenti, hogy viselkedésünkben, létezés módunkban teret adunk a jelenlétének, akkor is, amikor nincs velünk, mert mások látják rajtunk az elkötelezettséget, hogy valakihez tartozunk. Ennek fizikai jele például a jegygyűrű, de akár a test is, amely a másik mellett öregedett meg, magán hordja a közös évek és akár a gyerekszülés nyomát is.

Sokan a hűséget helytelenül egyfajta „nem tett”-nek tekintik, amikor hűségből nem tesznek meg valamit, például nem csalják meg a párjukat. A hűség azonban több ennél, valójában cselekvés a másikért, azaz nem a cselekvés tagadása, hanem a(z együtt-) létezés mikéntje.

A hűséges figyelem követi a másikat, ráhangolódik és megmutatja magát, ettől pedig aktív cselekvéssé válik: önmegmutatás, feltárulkozás, énközlés és befogadás formájában. Ebből következik, hogy nem lehetünk hűségesek, ha elzárkózunk a másiktól, vagy közömbösek vagyunk az élete, a gondolatai, az érzései és a problémái iránt.

A párkapcsolati hűségben a pár tagjai között nem növekszik olyan fal, amely az egyik felet egy harmadik személlyel vagy akár tárggyal (például mobiltelefonnal vagy alkohollal) összekapcsolva elkeríti társától, hanem az összetartozást jelző fal a pár tagjai körül húzódik.

A hűségben való létezés nem lehetséges csak egyes viszonyokban. Nem lehet valaki egy kapcsolatban hűtlen, az összes többiben pedig hűséges. A hűség kiterjed az ember valamennyi kapcsolatára, így valamilyen módon jelen van az Istenhez és a többi emberhez fűződő kapcsolatában is – tehát egyfajta létminőség is. Ilyen módon identitást ad a személynek, éppen ezért az emberi természet alapvető lényege és ugyanakkor meghaladása is.

A HŰSÉG PSZICHOLÓGIÁJA

Az érzelmi biztonság, a valakihez tartozás és érzelmi kapcsolódás minden ember alapvető szükséglete, ami kéz a kézben jár a kizárólagosság igényével. Mindezekkel kapcsolatban gyakran felvetődik a társfüggőség vádja, amely szerint a szeretet és a bizalom legfelső foka valójában az lenne, hogy nem fosztjuk meg magunkat és egymást a kalandoktól és élvezettől, mert ha így teszünk, azzal önmagunk és a másik szabadságát korlátozzuk.

Ha arra keressük a választ, hogy a hűséges kapcsolat iránti igényünk társfüggőségéből táplálkozik-e, érdemes feltenni magunknak a kérdést, hogy miért vágyunk

” **Annyi személy és helyzet, eszme és feladat vár hűséget, hogy nehéz megtalálni, melyiket kell az adott helyzetben előnyben részesíteni.**

a másik közelségére. Azért, mert félünk a magánytól és attól, hogy egyedül maradunk? Képesek vagyunk magunkat önálló lényként meghatározni? El tudjuk különíteni a saját gondolatainkat, érzéseinket a másik ember gondolataitól és érzéseitől? Fel tudjuk ismerni és ki merjük fejezni az igényeinket, a vágyainkat és a szükségleteinket, vagy tartunk attól, hogy ha így teszünk, nem fognak minket elfogadni és szeretni, ezért inkább manipulálunk és játszázunk? Fel merjük vállalni magunkat, vagy rosszul értelmezett hűségből elnyomjuk a szükségleteinket, és feladjuk önmagunkat?

Már a fenti kérdésekből is világosan látszik, hogy a hűség nem a másikkal való teljes összeolvadást vagy a saját szükségleteinkről való teljes lemondást jelenti. Hézser Gábor szerint: „Az erős, tartós kapcsolat titka az eltávolodni és közeledni tudás egységes dinamikája.” Mindezt pedig az anya-gyerek kapcsolatban tanuljuk meg. Gondoljunk csak a kisbabára, aki a földi létbe csöppenve eleinte azt hiszi, egy az anyával, az anya az ő része. Lassan azonban kezdi felfedezni a saját testhatárait, és elkezd kinyílni a világ előtte. Egyre ügyesebbé válik, már önállóan is képes felfedezni a környezetét, azonban még mindig nagy szüksége van az anya által nyújtott érzelmi biztonságra. Már tud mászni, totyogni, kis időre eltávolodik, de ez frusztrációval jár, így időről időre visszatér, hogy táplálkozzon a kapcsolat nyújtotta biztonságból, és feltöltse az érzelmi tankját. Nem lehet azonban folyamatosan ebben a szimbiotikus együttlétben maradni, hiszen ez korlátozná az autonómia és az önállósodás alakulását. Kulcsfontosságú tehát, hogy a gyermek megtalálja az egyensúlyt a szeparációs szorongással járó eltávolodás igénye, illetve az önállóságot veszélyeztető újraközeledés között, ezáltal pedig megerősödjön az autonómia, önállóság, önbizalom, valamint a másik iránti bizalom érzése.

A párkapcsolat elején is úgy olvadunk egybe a másikkal, mint anya a gyermekével. Ezt a fajta együttlétet és

teljes elfogadást azonban nem lehet örökké fenntartani, viszont gazdag érzelmi tartalékot ad a következő időszakokra, amikor amellet, hogy egy pár vagyunk, újra felfedezzük, hogy ezzel együtt önálló személyek is, ami sok egyeztetéssel és vitával járhat. A külön töltött idő, a munkában és barátokkal szerzett tapasztalat pedig gazdagíthatja a párkapcsolatot, ha meg tudjuk osztani az élményeinket a társunkkal. Lassanként megtanulunk önálló, független emberként újraközeledni egymáshoz. Már nem azért vagyunk hűségesek, mert teljesen egybeolvadunk, hanem mert így döntöttünk. Ez természetesen egyfajta hullámzással jár együtt, lehetnek időszakok, amikor távolabb, máskor pedig közelebb érezhetjük magunkat egymáshoz. A hűség feltétele, hogy ne ijedjünk meg a közelség-távolság folyamatos váltakozásától, hanem képesek legyünk elviselni az eltávolodás időszakait is, anélkül, hogy görcsösen kapaszkodnánk a társunkba, vagy keresnénk valaki mást, aki a párkapcsolati közelségigényünket újra, teljes intenzitással betölti.

Balogh Klára szerint, aki hisz önmagában, akinek van önbecsülése, az tud adni a másinak. „Éretlen személyiség, aki folyton a szerelem után rohan. A teljes összeolvadásra vágyik, arra, amit egy anya tud adni. Tulajdonképpen a szimbiózist keresi valakivel, és nem az érett kapcsolatot.”

A nyitott kapcsolatok gyakran éppen ilyen menekülőutak, hogy valakivel újra és újra megtapasztaljuk az egybeolvadás élményét. Ezek a kapcsolatok a házastársak viszonyában sokszor aszimmetriát mutatnak, az egyik fél nem vagy nem annyira kíván élni a külső kapcsolatokkal. Szenved, de nem mutatja. A nyitott kapcsolat megszünteti a határt a mi és a mások között, emiatt sérül az intimitás és az érzelmi biztonság. A hűség átértelmezése nem oldja meg az érzelmi biztonság hiányát. Szétválasztja az intimitás, a közelség és a szeretet, a személyiségre kiterjedő elköteleződés szálait. Éppen ezért a kapcsolat egymás mellett futó szálakká válik, és nem lesz többé az a megtartó szövet, mint a hűséges, egymás iránt elkötelezett kapcsolat.

A hűség valójában értékalapú döntés, és mint minden érték mellett elköteleződésnek, ennek is ára van. A hűség mellett elkötelezettek számára sok esetben nem a hűség és a hűtlenség közötti választás okoz gondot, hanem a sok hűség közötti, szükségszerű választás. Annyi személy és helyzet, eszme és feladat vár hűséget, hogy nehéz megtalálni, melyiket kell az adott helyzetben előnyben részesíteni. Ez egy életen át tartó feszültséget okoz, amelynek feloldásához először el kell fogadnunk, hogy életünkben bizonyos helye van ennek a feszültségnek.

A HÜTLENSÉG PSZICHOLÓGIÁJA

Gottman szerint az apró hűtlenségek valójában veszjelek, amelyek ráirányítják a figyelmet a kapcsolat problémájára. Úgy látja, hogy ritka, hogy valaki egyik pillanatról a másikra a megcsalás útjára lépjen, hanem lassan, akaratlanul indul el ezen az úton. Gyakori, hogy a felek úgy érzik, hogy a másik nem figyel rájuk eléggé, nem elég odaadó, nem támogatja, esetleg lenézi vagy elutasítja őket. Ezt azonban nem osztják meg egymással, talán azért, hogy óvják a kapcsolatot. Ez viszont zsákutca, mert ezek a gondolatok lassanként eltávolítják őket egymástól, az érzelmi kapcsolat felazul, és negativitás, illetve bizalomhiány lesz úrrá rajtuk. Elkezdik másokkal összehasonlítani a társukat, aki folyamatosan alulmarad ebben a megméretetésben. („Bezzeg a kollégám észreveszi, hogy csalódott vagyok.” „Érdekes, hogy a szomszéd(asszony) viszsza mosolyog, amikor rámosolyog, bezzeg a társam észre sem vesz.”) Ez a feszítő helyzet, illetve a csalódottságból, magányból, elutasítottságból fakadó folyamatos csatározások azonban nem vezetnek egyenesen hűtlenséghez. Ehhez szükséges az is, hogy legalább az egyik fél lemondjon arról, hogy a kapcsolatban a hűséget értéknek tekintse.

A hűtlenség alapjaiban rengeti meg a szeretetkapcsolat biztonságát. A helyreállítás azonban nem lehetetlen, ha ez mindkét fél döntésén alapul, és a pár tagjai erőfeszítést tesznek ebbe az irányba. Ehhez szükséges az őszinte, nyílt szembenézés és a teljes beismerés, vagyis hogy a hűtlen fél egyenes választ adjon a társa kérdéseire. Ez azonban nem jelenti az intim részletek ecsetelését, ami inkább a történeten való kényszeres rágódást erősíti meg. A bizalom helyreállításához a megcsaló félnek tudatosan törekednie kell az átláthatóságra. Fontos, hogy ne csak végighallgassa, hanem átérezze és jogosnak ismerje el a másik fájdalmát. A bocsánatkérés elengedhetetlen része a folyamatnak. Elengedhetetlen a megcsalás okainak feltárása, vagyis annak feltérképezése, hogy miért történt hűtlenség a kapcsolatban. Nem elég felszínes válaszokat adni, hanem mélyre kell ásni, amihez érdemes szakember segítségét kérni. Ilyenkor a pár megalkotja annak történetét, hogy miként történt a kapcsolati sérülés, hogyan ejtett sebet a köztük lévő kapcsolaton és bizalmon, miért döntöttek úgy, hogy helyreállítják a kapcsolatot, hogyan hozták helyre, és mit tesznek azért, hogy a jövőben a hűtlenség ne forduljon elő újra. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ALKU

A FŐNÖKKEL

A fiam az asztalfőn ül, mint egy cégvezér a vezetőségi ülésen. Minden jel arra utal, hogy a főnök elégedetlen. A szája lekváros, nem hagyta, hogy megtöröljék, az előkét mérgesen letépte magáról, és a zabkásába nyomta. Az asztal körül ülők próbálják meggyőzni, hogy vegye figyelembe a lehetséges következményeket, de ő hajthatatlan. Érvei nincsenek, de valljuk be: egy főnöknek nincs szüksége érvekre. Elég, ha annyit mond, hogy nem. Érvelni a beosztottaknak kell.

◆ Feszült csend. Lehetne sorolni az okokat, amelyekből fakadóan a peluscsere elkerülhetetlenné vált, de mindenki félti a délutáni tervét, amit egy esetleges dühroham könnyen dugába dönthet. A feleségem haját akar mosni. Én szeretnék dolgozni egy kicsit. A nagymama pedig örömmel elmenne a játszótérre imádott unokájával. De a fiam mint egy sértődött tábornok, aki nem hajlandó figyelembe venni, hogy körbezárták, és az egyetlen út a kapituláció, még mindig azt a kekszet követeli tőlünk, ami már rég ott van a kezében.

– Nem! – jelenti ki ellentmondást nem tűrő hangon, pedig az utóbbi egy percben nem is kértük meg semmire.

– De hát tiszta kaki vagy! – próbálkozik a nagymama. Egy újabb észérv. A fiam rá se hederít.

– Utána kocsizok veled! – próbálom megvesztegetni.

A kocsi szóra felcsillan a szeme, de csak egy pillanatra. Végül még egy „nem”-re se méltat, csak elismétli, hogy: kekszet!

– Nézd, hogy füstöl ott egy kémény! – kiált fel a feleségem, aki egyébként a figyelemelterelés nagymestere.

– Füstöl! Kémény! – kiált fel a fiam is.

– Kicseréljük a pelusodat, és utána megnézzük együtt közelebbről, mit szólsz?

A fiam a füstölő kéményt bámulja üres tekintettel. Lélegzetvisszafojtva várjuk a választ.

– Nem peluscsere! Kekszet!

A feleségem reményvesztetten maga elé mered. A nagymama épp arra gondol, hogyan kezelték az ilyesmit az ő idejében, de inkább nem mond semmit. A fiam meg csak ül, és fogja a kekszét, mint akinek nincs mit vesztenie. És valljuk be: neki tényleg nincs. Vesztenivalója a felnőtteknek van.

Ülünk, várunk, nézünk magunk elé. Egyetlen reményünk az idő múlása: ahogy az adóhatóság is megjelenik a cégvezető irodájában, és a hadvezérre is rátörik az ajtót az ellenséges katonák, úgy a kakiszag és a viszkető popszi is megteszi a hatását előbb-utóbb.

A nagymama kitölt két keresztretjvényt. A feleségem fejben megtervezi az előttünk álló hetet. Én megpróbálok elmenni a mosdóba, de az ellentmondást nem tűrő „apa visszajön” kijelentésre meggondolom magam. Míg végül eljön a csodálatos pillanat, amiért megérte ennyit dolgozni:

– Pelust cserélünk! – jelenti ki a főnök.

Úgy ugrok fel, mint a rab, ki letépte láncát, hogy eleget tegyek a kérésnek. A pelenkázón aztán persze végig dumál, nevetgél. Mintha egy könnyed peluscserénél mi sem volna természetesebb. ◆



SZÖVEG –
SZÉKELY BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

KIBONTATLAN CSOMÓK

◆ „Rohadt csomók” – fakadtam ki aznap már legalább negyedjére. Ott vannak mindenütt. A hajdában, a babák haján, a díszpárnák rojtjain, random lógó fonalakon a lakásban, az összes befőttesgumin és lényegében mindenben, amit éppen használni szeretnél. Olyan, mintha egy hatalmas, vicces kedvű pókkal élnénk együtt; mi, a legyek, állandóan fennakadva és néha végérvényesen belegabalyodva a hálóba. Három gyermekkel, egy hat-, egy három- és egy lassan egyévvessel, elvesztettem az időérzékemet. Van egy naptár kitéve a polcra, megszőkásból lapozok minden reggel, de a számoknak, hónapneveknek számomra elveszett a jelentése. Én csomórol csomóra élek. Amíg egyet megoldok, valahol, a legváratlannabb helyen keletkezik három új.

A hét elején két gyermekem kapott volna oltást, ha az egyikük nem kap hisztériás rohamot a tú látványától annyira, hogy a doktornő feladja a próbálkozást. A másik csemete combja viszont a szuri miatt egy merő görcs lett, a nap további részében teljesen hozzám volt kötve. Másnap már boldogan futkosott, felém se nézve. Némelyik csomó oldódik magától is.

„BAH-csomópont” – mondta be a hangosbemondó, és már kecmeregtünk is le babakocsistól. Illetve a művellet elakadt, mert a háromévesem legalább húsz csomóval kötötte ki magát a kapaszkodóhoz, amíg nem rá figyeltem. Még két megállóba telt a teljes szabadulás. Némelyik csomó egész mulatságos.

„Nyamvadt csomók” – nyögtem bele a fazékba még aznap este a rántást kevergetve, miközben a lányom

az iskolatáskájából pakolta ki az agyonázott könyveket. Rosszul csukta be a kulacsot, a víz befolyt az átkozott nejlon védőfóliák alá, amelyeket egy héttel korábban éjszakába nyúlóan ragasztgattam fel. Éljen a környezettudatosság. A könyveket kitergeztük lakásszerte. Aztán szárítás céljából egy rácsra helyeztük az elektromos főzőlap fölé, mert reggel még nedvesek voltak. Pár perccel később fogtam a parázsló lapokat: „Elégettük a gyerek könyveit” – néztem a férjemre a zokogó elsős feje fölött.

Délután bekopogtam a szomszéd nénihez. Ő nehezebb csomókkal küzd nálam. Vittem egy tányér levest, aztán már rohantam is a gyermekekért a különböző intézményekbe, hogy megtudjam, utolért bennünket minden gyerekes család rémálma: a fejtetű. A ragacsos szerek-től csomós haját órákon keresztül fésülgettem. A férjemmel farkasszemet néztünk: a többórányi pluszmunkát már nehezen bírta el az amúgy is túlterhelt rendszerünk. Érezhetően feszült lett közöttünk a viszony. Nem volt energiánk finoman fejtegetni a fonalakat, Nagy Sándor kardja előbb került elő.

Néztem a lányomat, ahogy elmélyülten hajol egy köteg színes fonál fölé. Font. Karkötőket gyártott csomózással. Bonyolult mintákat, sűrűn, egyre szebben. Aztán valahogy átment igazi nagy hancúrozásba az este. Az egész család egy nagy kupac volt. Azt sem lehetett látni, melyik kéz, láb kihez tartozik. Van, amit nem kell kibontani. Némelyik csomó úgy szép, ahogy van. ◆



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A TÖKÉLETESÉG ILLÚZIÓJÁNAK CSAPDÁJA

Szülőként azt gondolnánk, szerencsés, akinek serdülő gyermeke nem buli-zással múlatja az idejét, és jó jegyek megszerzésén fáradozik. Azt szeretné, ha mindenki elégedett lenne vele, és úgy általában mindenben kiemelkedne. Pedig lehet baj a tökéletesség hajszolásából.

◆ „HA NEM VAGYOK A LEGJOBBAK KÖZÖTT, AKKOR ÉRTÉKTELEN VAGYOK”

Panna eddig nemcsak kitűnő tanulóként jeleskedett a gimnáziumban, de az osztályközösség oszlopos tagjaként rengeteg szervezési feladatot is ellátott. Amikor a barátainak beszélgetésre volt szüksége, figyelmes hallgató volt, ugyanakkor szórakozni is eljárt velük. Szüleivel bensőséges viszonyt ápolt, szinte minden ügyes-bajos dolgába beavatta őket. Most Panna nem akar kimozdulni a lakásból, visszahúzódik a társaságtól, hangulata mélypontra süllyedt, és az öngyilkosság gondolata foglalkoztatja. Mi történhetett ezzel a lánnyal?

ÉRZELMEINK HÁTTERÉBEN ÁLLÓ NEGATÍV GONDOLATOK

A serdülő hangulatváltozásának hátterében olyan negatív automatikus gondolatok aktiválódnak, ami nem engedi számára a szempontváltást. Hiába bizonygatják a szülei, mennyire nem számít egy rosszabb osztályzat, vagy mesélik el saját kudarcaikat, és azokkal való megküzdésüket.

Panna pánikrohammal reagál, amikor az iskolai felelés során egyetlen kérdésre nem tud válaszolni, és mit sem használ, ha ezzel együtt a legjobb osztályzat kerül a Krétába. Mitől retteg ennyire? „Ha nem vagyok



a legjobb, akkor semmit sem érek” – mondja ki a gyötrő igyekezet hátterében álló hiedelmet. A szülők esküsznek rá, hogy ők bizony ilyen végletes, minden vagy semmi módon sosem gondolkodtak. Mégis miért vélekedik így a lányuk?

HIEDELMEINK HÁLÓJÁBAN

Panna szülei magasan képzett, tekintélyes pozíció betöltő személyek, akik nagy szeretettel és gondoskodással veszik körül egyetlen gyermeküket. Mosolyogva ki is jelentik, mennyire elrontották a nevelését, hiszen mindig minden körülötte forgott. Az odaadó és áldozatos szülői magatartás mellett ebben a családban a kislány jóval nagyobb követelményekkel találta szembe magát már kisóvodás korában, mint kortársai. Csodálattal vették körül minden fejlődési fázisát, újdonságként élték meg az egyébként valóban értelmes gyermek növekedését. Pannát nem ültötte ki egyetlen trónkövetelő sem a nyeregéből, így egészen sokáig megélhette önnön tökéletességébe vetett hitét. A körülötte élő felnőttek buzgón erősítették meg eredményeit, amelyeket szépen hozott is, majd a város legerősebb gimnáziumába írtatták. Pannában eddigre gyökeret vert az az attitűd, hogy neki minden körülmények között a legjobbnak kell lennie, hiszen ezzel nyerheti el környezeté csodálatát. A versenystálló követelményeinek azonban lehetetlen folyamatosan megfelelni. A szembesülés súlyos önértékelési válságba taszította a kamaszt, aki korábban nem ismerte a kudarc lehetőségét.

„NEM HIBÁZHATOK, KÜLÖNBEN GYENGÉNEK FOGNAK TARTANI”

Reni viszont éppen a kudarc elkerülése végett törekszik hibátlan teljesítményre. Ő nem gondolja magát

a legjobbnak, nem is szeretne az lenni, viszont rémülettel tölti el, ha valami nem sikerül neki. A tökéletesség számára nem a csodálatraméltóság záloga, sokkal inkább a kudarc hiánya. Amikor hibát vét, akkor kiszolgáltatottnak, gyengének, megtámadhatónak éli meg magát. „Az nem lehet, hogy a többiek észrevegyék, ha elbizonytalanodom. Erősnek és okosnak kell látniuk, különben támadási felületet nyújtok számukra. Megalázó, ha sérülékenynek hisznek” – mondja.

„HA NEM VAGYOK TÖKÉLETES, NEM ÉRDEMLEM MEG AZ ÉLETET”

Kitti perfekcionizmusa olyan végletes formát öltött, hogy az nemcsak a lelki, hanem a testi egészségét is veszélyezteti. A Tökéletesnek kell lennem merev automatizmusa az éhhalál szélére sodorta az anorexiás lányt, aki bizton hiszi, hogy a súlyvesztést, sőt, a betegség megvalósítását is tökélyre kell fejlesztenie. Az általa kitűzött ideális 35 kg-os súly fölött kegyetlen büntület lesz úrrá rajta, minden egyes lenyelt falat után öklendezni kezd. A folyamat a lány számára egy idő után már nem kontrollálható, mesterséges táplálással tartható csak életben.

MILYEN VÉLEKEDÉSEKET ÉRDEMES KEZDETTŐL FOGVA MEGERŐSÍTENI GYERMEKEINKBEN?

Jogomban áll tökéletlennek lenni!

Vagyis lehet másként fejlődni, mint ahogy a nagykönyvben meg van írva: lassúbbnak, ügyetlenebbnek, félénkebbnek, nehezebb felfogásúnak lenni. Másrészt felesleges a gyermeket olyan teljesítményért megerősíteni, amelyet saját magától vagy éppen a cselekvés örömeért végez. A cél a belső motiváció kialakítása, nem a dicséretvadászata.

Szabad hibáznom, és a hibáimból tanulnom!

Amikor hibázik, reagáljunk erre nyugodtan és természetesen. A hiba az élet velejárója, amelyből tanulunk. Aki nem hibázhat, nem tudja azt helyrehozni, és nem is okulhat belőle.

A kudarc nem egyenlő a csóddal!

Ha valami nem sikerül a gyermeknek, akkor újra nekiveselkedhet. A kudarc nem végleges, és nem a személyiségről mond el bármit is. A próbálkozásokat érdemes megerősíteni, nem az eredményt.

A tökéletesség eszméje illúzió, vagyis amit meg tudok tenni, az éppen elég!

Senki és semmi nem tökéletes, nem is cél erre törekedni. Megfelelő és kielégítő elég jónak lenni. Ne versenyeztessük értelmetlenül a gyerekeket, különösen a családon belül! Biztassuk őket arra, hogy megtegyék, ami tőlük telik, de erőn felül ne várjuk el a teljesítményt!

Önmagamért vagyok értékes!

Szeressük és fogadjuk el gyermekünket olyannak, amilyen, és erősítsük meg ebben! Az értékét és a méltóságát egyedi, megismételhetetlen személyisége adja.

Lehetek sérülékeny, és ha ezt vállalom, akkor hitelesebbé válok mások számára!

Azok a személyek, akik igazán kedvelik a gyermekünket, nem a teljesítményéért teszik. A hibái által szimpatikusabbá, vonzóbbá, emberibbé válhat. Az esendősége megmutatja, hogy olyan, mint mindenki más, érdemes felé közeledni, mert valódi, nem csak egy megcsinált szupersztár. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A NAGYI SZÍNRE LÉP

Vajon milyen a könnyű, és milyen a nehéz élet? Addig nyújtózkodjunk, ameddig a takarónk ér, vagy álmodjunk merészeket? Döntéseinkben különböző, ám fontos értékek feszülnek egymásnak, mi pedig próbáljuk minimalizálni a lehetséges károkat. Végül szinte mindig oda jutunk, hogy a számunkra jelentős emberi kapcsolatok megőrzése az egyik legfontosabb esszenciája egy boldog és tartalmas életnek. Ezek között is méltatlanul elhanyagolt terület a nagyszülőség.

◆ A TÖRTÉNET

A nyolcvanas években játszódó *Minari* című film középpontjában egy dél-koreai család áll, akik a jobb és valamivel könnyebb élet reményében vetették meg a lábukat amerikai földön. Kezdetben Kaliforniában élnek, de az ottani monoton élet nem hozza el a várva várt beteljesülést. A szorgos munkával megkeresett pénzüket a családfő, Jacob egy arkansasi földterületbe fekteti, felesége, *Monica* minden tiltakozása ellenére.

Ugyanis Jacob minden álma egy saját farm, ahol koreai zöldségeket termeszt, amiket majd az egyre nagyobb létszámban jelen lévő koreai bevándorlóknak szeretne értékesíteni. Két végén kezdi égetni a gyertyát: ledolgozza a napi penzumot a csirkefarmon, ezt követően pedig a farmja kialakításán munkálkodik. Ebben segítségére van egy helyi ember, *Paul* is, aki mélyen hívő, és furcsaságaival néha igencsak megdöbbeníti Jacobot, de mégis olyan támogató és bátorító barát, aki nélkül nehezen jutnának egyről a kettőre.

Felesége, *Monica* mindeközben rettentően aggódik a vállalkozás sikere, az egyre inkább megcsappanó anyagi tartalékok, illetve fiuk, *David* egészsége miatt, aki szívzörejrel született. Véleménye szerint a nagyvárosban könnyebben boldogulnának, elég pénzt kereshetnének, és sokkal közelebb lenne a kórház is, ha *David*nek esetleg szükségére lenne orvosi ellátásra. Végül nem marad más választásuk, mint magukhoz költöztetni Dél-Koreából a nagymamát, *Monica* édesanyját, hogy segítsen a gyerekekre vigyázni.

A nagymama érkezése mindent fenekestül felforgat. Láthatjuk, hogy *Monicát* mennyire megviselte a saját kultúrájából való kiszakadás, mert még a hazai csilipor és a szardínia látványától is elsírja magát. Férje érzékenyen reagál a történetekre, és elmegy feleségével a templomba, hogy barátokat szerezzenek. A gyerekek mindeközben



szembesülnek a ténnyel, hogy az ő nagymamájuk bizony nem az a hétköznapi főzőcskéző és sütögető néni, aki arany csillagomnak szólítja őket. Nagymama bizony káromkodik, életre-halálra játssza a koreai kártyajátékot, bokszmeccset néz a tévében, és bátran, félelem nélkül, állandó derűvel szemléli az életet, sőt még a felbukkanó nehézségeket is.

David eleinte vonakodik kontaktusba kerülni a nagymamával, akit még soha életében nem látott, de kíváncsi természete és a nagyfi pajkossága felülírja az ellenszenvét, és szép lassan megnyílik. Nagymama az egyetlen, aki nem akarja még a szélőtől is óvni, sokkal inkább erősnek, talpraesettnek, bármire képesnek látja kisebbik unokáját. Nagymama humoros, amikor arra van szükség; határozott, amikor elszabadulna a pokol; engedékeny, amikor túl szigorúak a szülők; és bölcs, megnyugtató hang, puha ölelés, amikor a létbizonytalanság nem hagy teret a szülőknek arra, hogy csemetéik szorongásaival foglalkozzanak. Érkezésével a nagytestvér, Anne válláról is levesz némi terhet, aki szinte második anyaként foglalkozik Daviddal, pedig még ő is jócskán gyerek.

**HA GYERMEKNEK
VÁLASZTANIA KELL,**
akkor annak érdekében,
hogy a biztonságérzete
fennmaradjon, elköteleződik
az egyik szülője mellett,
a másikat pedig elutasítja.



NAGYMAMA HIPOTÉZIS

A történetben a nagymama, noha nem tipikus nagy, központi szerepet tölt be. Ő az, aki valamiféle folytonosságot képvisel a családi hagyományok és szokások továbbvitelére és a jelen között, aki képes a saját gondjain túllépve törődni, gondoskodni, érzelmileg jelen lenni és kapcsolódni. Már nem akar görcsösen nevelni, hanem az elvárásokat elengedve önzetlenül szeret, és valódi minőségi időt tölt a gyerekekkel.

A nagymamák egyedülálló és értékes módon járulnak hozzá unokáik fejlődéséhez. A nagymama hipotézis 1960-as években született, amikor William Hamilton evolúciós biológus arra a kérdésre kereste a választ, hogy a nők miért maradnak életben több évtizeddel azután is, hogy a gyermekeik megszülettek. Evolúciós szemléletű szakemberként a választ abban találta meg, hogy a nagymamának nagy szerepe van abban, hogy támogassák unokáik nevelését, és elősegítsék a túlélésüket. Konceptióját nagymama hipotézisnek nevezte el, amelyet jól alátámasztanak az Észak-Tanzániában élő hadza népcsoport körében végzett megfigyelések. A hadzák az őseinkhez hasonló vadászó-gyűjtögető életformát élnek. A nagymamák kétszer hosszabb időt töltenek gyűjtögetéssel, mint a tizenévesek vagy a friss házások, és nagymértékben hozzájárulnak a családi éléskamrához, az ő felelőségük, hogy a gyermekek testsúlya megfelelő mértékben gyarapodjon.

Mirikka Lahdenperä finn kutatónő 18–19. századi finn és kanadai népszépi adatok elemzése során kimutatta, hogy a nagymamahatás más társadalmi berendezkedések között is érvényesül, ugyanis a nagymama jelenléte növelte az unokák számát és túlélési esélyeit.

Modern kultúránkban élő családokat vizsgálva a szakemberek arra jutottak, hogy azoknak a gyermekeknek, akik rendszeres kapcsolatban vannak a nagyszüleikkel, magasabb az önbizalmuk és szociálisan fejlettebbek.

James Rilling és munkatársai az Emory Egyetemen végzett friss kutatásukban a fenti összefüggések biológiai hátterét kutatták. Nagymamák agyi működését vizsgálták, miközben az unokáról, az unoka szüleitől, illetve egy nem rokon gyerekről vagy felnőtttről készült képet néztek. Rilling professzor szerint „ami igazán kiugrik az adatokból, az az agy érzelmi empátiával kapcsolatos területeinek aktivitása. Ez arra utal, hogy a nagymamák arra törekszenek, hogy azt érezzék, amit az unokáik éreznek, amikor kapcsolatba lépnek velük. Ha az unokájuk mosolyog, ők maguk is érzik a gyermek örömet. Ha az unokájuk sír, akkor érzik a gyermek fájdalmát és szorongását.”

Természetesen a nagymamák a gyermekeik képét nézve is empátiát élnek meg, de inkább kognitív módon próbálják megérteni, hogy a felnőtt gyermekük mit gondol és érez, nem pedig érzelmi oldalról közelítik meg. Ez nagyban köszönhető annak, hogy a kisgyerekeknek olyan



aranyos és cuki vonásai vannak, amik nemcsak az anyai, hanem a nagymamák agyára is hatással vannak. A fenti eredmények azért is különlegesek, mert viszonylag ritka, hogy a tudósok az idősebb emberi agyat a demencia vagy más öregedési rendellenességek problémáin kívül tanulmányozzák, pedig látható, hogy nemcsak a problémák és nehézségek, hanem a lehetőségek mentén is érdemes gondolkodni erről az időszakról.

CSALÁDI FESZÜLTSEGEK

A film főhősei számos nehézségen mennek keresztül, és ezek a házasságukat is próbára teszik. Komoly nézeteltérés feszül közöttük az életcélokat illetően, és nagyon úgy néz ki, hogy ha nem tudnak egyezségre jutni, akkor egyikük vagy másikuk boldogtalanságra lesz kárhóztatva. Gyermekeik persze képen vannak, mindent tudnak, mindent látnak, és a maguk módján tanakodnak a lehetséges megoldáson. Nagyon megható és egyben szívszorító az a mondat, amikor megfogalmazzák, hogy tulajdonképpen egyikük sem tudja, melyik szülőjével szeretne élni, ha választásra kerülne a sor. Ez pedig így van jól, hiszen a gyermek mindkét szülőhöz kötődik érzelmileg, és alapszükséglete, hogy mindkét szülővel érzelmi kapcsolatot ápolhasson.

Ha ezt nem teheti meg, akár a szülők válása, akár egy súlyos konfliktusa mentén, amelyben el kell köteleződnie

az apukája vagy az anyukája mellett, a gyermek lojalitáskonfliktust fog megélni. Ilyenkor a gyermek, annak érdekében, hogy a biztonságérzete fennmaradjon, kénytelen az egyik szülője mellett elköteleződni, és a másikat elutasítani. Ez azonban meghatározó az identitása formálódása szempontjából, hiszen az apai és az anyai családhoz, illetve az ezekből hozott örökségeihez a valódi kapcsolódáson keresztül tud kötődni. A fenti okokból kifolyólag a szülőknek különösen figyelnie kell arra, hogy a gyermek semmiképpen ne idegenedjen el a másik féltől akkor sem, ha közöttük konfliktusok vannak.

Láthatjuk tehát, hogy az élet kihívásaival való szembenézéshez, sőt még a gyerekneveléshez is szükségünk volna egy csapatra, mert így mindenki hozzátehet valamit a megoldások megszületéséhez, mindenki hozzáírhat egy sort a közös családi élettörténethez, és nincs olyan, hogy valakinek a személye kevésbé lenne fontos és építő eleme a családnak, mint a másiké. Hiszen az egész mindig több, mint a részek összessége. ♦

Források:

How grandmothers' brains react to the sight of their grandchildren – összefoglaló az Emory Egyetem weboldalán

Scheuring István: Anyák, nagymamák és unokák: A menopauza evolúciója