



Babanyál

Angéla pont az ötödik születésnapomkor érkezett meg hozzánk. Anyáék éveket vártak rá, és az örömtől elcsukló hangon ismételték nekem, hogy ennél nagyobb ajándékot nem is kaphattunk volna. Pár hétig kérdezgettem, hogy mikor visszük vissza, beválthatnánk vagy kicserélhetnénk, nekem nem hiányzott kistestvér. A régi hétköznapijainkat akartam visszakapni.

◆ Eleinte anya ahányszor kibontotta a ruháiból, óvatosan, egyik szalagot, gombot a másik után, mintha karácsonyi meglepetés lenne, vizelni kezdett. Körbejelölte az egész családót. Otthagyta a nyomát a kanapén is. Anya kiskálta, de én utána már mindig odaképzelttem a foltot, és nagyon vigyáztam, hogy véletlenül se üljek bele.

Korábban szerettem anyával órákig kézműveskedni, vagy apával megjavítani dolgokat, vagy csak hallgatni, ahogy mesélnek, és mindig a kedvenc meséimet. Most ezekre alig jutott idő, hiába próbálkoztak apáék, mert Angéla egyfolytában üvöltött. A hasa fáj, magyarázta anya, amikor mérgemben a fejére akartam sózni. A foga fáj, emelt fel apa, amikor én is toporzékolni kezdtem. Aztán Angéla ledöntötte, összefirkálta, megszerezte, összetörte, és persze sosem tehetett róla, mert ő még kicsi. A hatodik születésnapomon világosan kifejtettem, hogy egy mackót szeretnék kapni. Megkaptam, aztán később Angéla kedvenc alvós játéka lett belőle.

Nem tudom, mikor lettünk szövetségesek. Talán akkor kezdődött, amikor megszületett az öcsém. Nagy meglepetés volt, senki nem számított rá. A kórházból hazaérve azt vettem észre, hogy Angéla elkezdte Ádámhoz hordani a játékeit. Nem foglalkozott semmivel, elhanyagolta

a kedvenc elfoglaltságait, csak egyik után a másik dolgot tömködté a kiságyba. A születésnap macimat is, a kislefántot is, a kirakósokat, az ujjbábokat, addig, hogy anya már nem tudta, hogy szabadítsa ki az újszülöttet a játékok fogságából. Mindenki nevetett, hogy Angéla milyen jószívú, csak én értettem egyedül. Hogy fél. Hogy bizonyítani akar. Megfogtam a kezét, behúztam a szobába, és becsuktam magunk mögött az ajtót.

– Gyere, építsünk palotát! – mondtam. – Még nem tudja lerombolni. Egész délután együtt játszottunk. Aztán csak neveltünk, amikor észrevettük, hogy Ádám mindent összenyal. Lepecsételte anya kedvenc blúzát, és megjelölte az estére elővett mesekönyvet is. Lassan kiderült, hogy van pár dolog, amit sokkal jobb Angélával csinálni, mint a felnőttekkel. Pár év alatt pedig Ádám is belenőtt ebbe a szövetségbe.

Múlt szombaton Ádám eljegyzését ünnepeltük. Meghitt csókot váltottak a menyasszonyával, és engem egy pillanatra elfogott a féltékenység, hogy most valaki más sajátítja ki az öcsémet. Megjelöli magának, és ez a mi testvéri kapcsolatunkra is kiható. Angéla kicsit később odajött hozzám, és halkán csak ennyit mondott: – Gyere, építsünk palotát! ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

AZ IDEGEN

Képzeld el, hogy egyszer csak beállít valaki hozzád, akit egyáltalán nem ismersz, és kijelenti, hogy ő mostantól itt lakik. Mondhatsz erre bármit, akár vissza is küldheted oda, ahonnan jött, neked ebbe nincs beleszólásod, úgyhogy rád se hederít. Mire feleszmélsz a meglepetéstől, teljes természetességgel berendezkedik a lakásodban, mintha egyenesen oda született volna.

- ◆ Már az első pillanattól igényt tart mindenre. A fél hűtőt elfoglalja a kajáival, amikhez te sosem nyúlhatsz, viszont ő bármikor megdézsmálhatja a neked félrerakott édességeket. Az ágya abban a szobában lehet, amelyikben csak akarja, ráadásul nem muszáj ott aludnia, szunyókálhat, ahol csak kedve szottyan rá. Neked viszont csendben kell maradnod akár a nappaliban, vagy az autóban is, nehogy felébreszd véletlenül. A fürdőszobát telepakolja mindenféle testápoló szerrel, a tusfürdőt és a fogkefédet átrakja egy olyan helyre, ahol te biztosan nem éred el. A nappalit átrendezi, mert a szőnyeg nincs a számára megfelelő helyen, és úgy érzi, hogy bizonyos bútorok veszélyesek rá, úgyhogy el kell őket rakni máshova.

De ami még ennél is bosszantóbb, hogy nem elégszik meg a tárgyakkal. Igényt tart a szeretteidre is. Amikor szomorú vagy, mert nehéz napod volt, és megölelnél valakit, ő mindig ott van, és közéték áll. Ha arrébb akarjátok tenni egy percre, hogy nélküle beszéljétek meg, mi történt, rögtön vörös fejjel üvöltöni kezd, amit nyilván elég nehéz elviselni. A legalapvetőbb emberi kapcsolataidra óriási teher nehezedik, komoly erőfeszítésekbe kerül őket fenntartani úgy, hogy állandóan egy harmadik személy érdekeit kell figyelembe venni. Minden nap komoly harcot kell vívnod azért, ami korábban teljesen természetes volt.

Mégsem tehetsz semmit. Hiába fordulsz a rendőrséghez, hogy betörő van a házban, mert kulcsa van, a bejáraton semmi nyoma az erőszakos behatolásnak, bolondnak néznének. Ügyvédhez sem mehetsz, hogy lakoltassák ki, mert jogilag teljesen körbepártázza magát, például a te lakásodra kiállított lakcímkártyája is van meg érvényes, pár napja kiállított személyi igazolványa. Rendes magyar állampolgár, az országban és a lakásodban is teljesen jogosan tartózkodik.

Még a vezetéknevetek is azonos. Úgyhogy előbb-utóbb bele kell törődnöd: nincs más választásod, mint megbarátkozni vele. Ha szerencséd van, ebben a szüleid is segítenek, és része, nem pedig bitorlója lesz az életednek. Sőt, az egyik ajándéka. Mert ha a szülők már nem lesznek, csak ti ketten maradtok egymásnak. Te és ez az aprócska, illatos, pelenkás idegen. ◆



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
ÉDER VERA

ROVAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

Negyvenhét éve tartó tanulmányút

Mindketten alkotó és továbbadó emberek. Amellett, hogy kutatóként olyat írtak le, amit más addig még nem, egyikőjük sem maradt meg a tudomány zárt terében. A szélesebb közönséghez is szerettek volna szólani. **Vizi E. Szilveszter** orvos, farmakológus a Magyar Tudományos Akadémia elnökeként közel 20 éve elindította a Prima Primissima díjassá lett Mindentudás Egyetemét, 2016-ban megkapta Az év ismeretterjesztő tudósa címet (egy kisbolygót is elneveztek róla), felesége, a szintén orvos és biokémikus **Ádám Veronika** pedig egy önéletrajzi ihletésű családregejt írt, amely 2020-ban jelent meg *Távolból őrzöm* címmel. Mindig azt akarták, hogy a másik érvényesüljön, áldozathozatalra pedig bőven adódott alkalom – vallják.

◆ – „**Ritka csillagzat szükséges ahhoz, hogy egy házasság elbírjon két olyan embert, aki nagyon sokat ad az életéből a tudománynak és az akadémiai életnek**” – fogalmazott Veronika közel 10 éve. **A tudománynak köszönhetik a megismerkedésüket is?**

Veronika: Én frissen végeztem az orvosi egyetemen, pár hónapja dolgoztam a Gyógyszerkutató Intézetben, amikor ott azt mondták, hogy van valaki, aki nagyon jó a szakmában, és meg kéne tőle tanulnom valamit. Vizi E. Szilveszternek hívják, és egy magyarországi, belső tanulmányútra kellene mennem hozzá. Azóta sem jöttem ki ebből a tanulmányútból.

Szilveszter: Egy év után házasodtunk össze, ennek 46 éve. A közös értékrend és a szakma mai napig kovász, összetartó erő.

Veronika: Mi egyébként csak ebben az első egy hónapban dolgoztunk együtt, aztán én visszakerültem az egyetemre, a szakmai utunk nagyon hamar szétvált. Nemcsak azért, mert a férjem farmakológus, én biokémikus vagyok, ebben

valahol az is benne volt – bár ekkor még nem egészen tudatosan –, hogy önálló szakmai világot szerettem volna. Több olyan házaspár ismert a tudományban, ahol a nőnek nagyon sokat kellett küzdenie, hogy szuverén, egyenrangú kutatónak ismerjék el. Talán ezt szerettem volna elkerülni. De ismerjük egymás világát, rengeteget beszélgettünk otthon a tudományról – szerintem talán kicsit többet is, mint kellett volna. Most már inkább a nagyobb ívű szakmai-közéleti dolgokról esik szó, mára kicsit „helyre raktuk” magunkat, mert az élet annál bonyolultabb, szebb, érdekesebb is, hogy csak a saját szakmánkkal töltsük az időnket a munkahelyen, útközben és még itthon is.

– **Milyen tudós szemmel tekinteni a világra?**

Szilveszter: A felfedezés, az új megtalálása nagyon izgalmas dolog!

Veronika: Eleinte nem tudni, mekkora jelentősége van annak, hogy odakerül az ember elé valami, ami nem volt addig ismert. De hogy megláttam, felismertem



valamit, az egy hihetetlen öröm. Szerintem ezt csak a tudomány tudja megadni.

Szilveszter: A tudós ember mindig az abszolútot, az igazságot keresi.

Veronika: Ha a mi szakmánkban valaki eltéveszti az igazságot, véletlenül, mert bemegy egy zsákutcába, onnan ki kell jönni. Ha valaki esetleg direkt manipulálná az eredményeket, az meg lelepleződik. Itt csak az igazság áll meg, és ettől ez egy nagyon szép, tiszta világ.

– Ezt az örömet, ami említették, mennyire tudják megosztani egymással?

Veronika: Ez azért nem úgy van, hogy elmegy az ember dolgozni, felismert valamit, és otthon elmeséli. Hanem egy lassú, sokszor keserves folyamat során épül valami, ami egyszer csak összeáll.

Szilveszter: Ami ennek a személyes részét illeti, az az, hogy az egyik házastárs olyan módon váljon segítőtársá a másik számára, hogy elismerje őt. Sok karrier

azért szakad meg, mert nem kapja meg valaki a társától azt a néha csak apró, de fontos és időben jövő támogatást, amelytől úgy érezheti, hogy amit csinál, az nemcsak a társának, de a családnak, sőt a társadalomnak is fontos. Én úgy érzem, hogy ebben sokat tudtam, akartam adni.

Veronika: Igen, nálunk sosem volt meg az a féltékenység, feszélyezettség, ami sok férfire jellemző, amikor a párja is boldogul egy pályán. Sőt, a férjem részéről mintha egyenesen egy elvárás lett volna, hogy csináljak valami értékelhetőt a saját szakmámban. Ha visszatekintek a sok évtizedre, a mérleg egyértelműen pozitív, de egyes fázisaiban az életünknek ez nem mindig esett olyan nagyon jól.

– Egy fiuk született. A kisgyermekes időszakra hogyan emlékeznek vissza?

Veronika: Az szép, de nagyon nehéz időszak volt az életünkben. A férjemnek volt egy korábbi házassága és onnan egy kislány, ami önmagában sem könnyű felállítás. És azt is látni kell, hogy az emberrel minden, ami



” Sok karrier azért szakad meg, mert nem kapja meg valaki a társától

azt a néha csak apró, de fontos és időben jövő támogatást, amelytől úgy érezheti, hogy amit csinál, az a társának is fontos.

nagyon igénybe veszi, nagyjából 30 és 50 éves kora között történik. Egyszerre van kisgyerek, egyszerre kell építeni – esetünkben a semmiből – egy életet, és ekkor van intellektuálisan is a teljesítőképessége csúcspontján. Főleg a fiunk első tíz éve, az ő kisfiú kora volt nehéz: mind a kettőn rengeteget dolgoztunk, de az mindig egyértelmű

volt, hogy a családnak van prioritása. A fiunk szakkifejezéseket használt a vacsoraasztalnál – mert annyit hallotta a szüleit a tudományról beszélni –, ami viccesen hatott, de azért ezt nem írom a javunkra. Az a nagyon sok munka, amit mi beletettünk a szakmánkba, ugyanis nem tette a tudományt vonzóvá a gyerekünk számára. Ő, amikor eljött a pályaválasztás ideje, nem akart orvos lenni, és nem akart tudós lenni. A férjem nem örült ennek, én viszont úgy éreztem, hogy nagyon jól döntött: közgazdász lett, egy sikeres, önálló világgal.

– Mit gondolnak, mi volt az a fő erőforrás, amiért Önöknek ebben a sűrű és sok szempontból meghatározó időszakban is sikerült helytállniuk, és egymástól sem sodródtak el?

Szilveszter: Fogtuk egymás kezét – ez ilyen egyszerű. Sok problémát kellett megoldanunk, de mindig együtt tettük.
Veronika: Ugyanakkor tudtunk különválni, amikor muszáj volt. A férjem olykor sok hétre elment külföldre,

miközben én nem tehettem, hiszen ott volt a kicsi gyere-
künk. Például, amikor a fiunk két hónapos volt, hat hétre
kiment Amerikába dolgozni. De ekkor sem merült fel,
hogy nemet mondjunk erre a lehetőségre.

Szilveszter: Ennek az az alapja, hogy én mindig azt akar-
tam, hogy ő érvényesüljön, ő pedig azt, hogy én.

Veronika: 46 év után ezt már egyszerű így látni, de ami-
kor az ember 30 éves, ott van egy kisgyerekekkel, millió
gonddal, egy éppen felépült, de még félkész, üres lakás-
ban, akkor ez azért nehezebb döntés. De valahol mégis-
csak egyértelmű volt, hogy ez a helyes.

Szilveszter: És azért ez jövedelmet is jelentett. Egyébként
a két kezemmel építettem az első lakásunkat, Veronika
pedig imádkozott, hogy hétvégén essen az eső, hogy
ne kelljen minden hétvégét az építkezésen töltenem.

Az akkori fiatal értelmiségieknek általában nem volt arra
pénze, hogy megvegyen egy kész lakást. Mi egy nyolcla-
kásos társasházba szálltunk be; minden hétvégén mind
a nyolc tulajdonos ott dolgozott egyetlen szakember, egy
kőműves vezényletével.

Veronika: Mi, lányok pedig mint Kőműves
Kelemennék, vittük a férjeinknek az ebédet. Később
aztán eljött az a helyzet, amikor én álltam döntés
előtt: vagy megyek külföldre dolgozni, és van fejlődé-
sem a tudományban, vagy nem megyek, és akkor felad-
tam az esélyét is annak, hogy jó kutató váljon belőlem.
A férjem akkor olyan fázisában volt a pályájának, hogy
nem jöhetett. És akkor az lett a kérdés, hogy elme-
gyek-e Angliába egy évre, két évre a gyerekekkel, a fér-
jemmel pedig találkozunk annyit, amennyit a helyzet
megenged, vagy sem. A férjem volt az, aki azt mondta,
hogy menni kell. Így a családi Ladával végigutaztam
Európán, majd át a csatornán, megérkeztem Délnyugat-
Angliába, ahonnan aztán másnap egy nyilvános tele-
fonról felhívtam a férjemet bőgve, hogy hazamegyek.
Ő pedig nyugtatott. Tehát mindennek ára van. Nem
tudom, hogy melyikünknek volt nehezebb az ang-
liai életünk, az akkor 8 éves gyerekeknek vagy nekem,
de nagyon biztattuk egymást, mindig mondtam neki,
hogy ez most egyikünknek sem könnyű, de egyszer
neked ez majd nagyon jó lesz, és tényleg így lett.

**– Szilveszter, Ön még az Akadémia elnökeként elindí-
totta a Mindentudás Egyetemét, később Az év ismeret-
terjesztő tudósa címet is elnyerte. Miért olyan fontos
Önnek a tudás átadása a szélesebb közönségnek?**

Szilveszter: Kötelességemnek érzem a megszerzett
tudás továbbadását, ez közérdek. A Mindentudás Egyeteme

hatalmas siker lett. De volt egy tíz éven át tartó televíziós
sorozatunk is a Duna TV-ben, a Törzsasztal, amely a min-
dennapi, Európa-szintű problémákat, és főleg a magyar
kisebbségsorsot járta körül.

**– Veronika egy teljesen új világban merült, amikor meg-
írta első szépirodalmi könyvét.**

Veronika: Nagyon fontos volt az életemben az oktatás,
hogy folyton kapcsolatban lehettem egy fiatal, tudásra
vágó generációval, rendkívüli örömet adott. Kicsit ezt
éltem meg a könyvirással is: ez egy másfajta tudásnak,
tapasztalatnak, életszemléletnek az átadása, amely hosz-
szú ideig érlelődött bennem. A könyv regény, de meg-
élt dolgokon alapszik. Egy olyan történet, amely mások
életét meséli el: Magyarországról indult és Amerikába
elszármazott, ott sikeres életet élő zsidó emberekét, egyi-
kükkel barátság fűz össze. Azt szerettem volna meg-
mutatni, hogyan őrizték meg ezek az emberek a magyar
identitásukat – vagy akár hogyan próbáltak meg leszá-
molni vele, jórészt sikertelenül.

Szilveszter: Amikor olvastam a kéziratot, ahogy készült,
azt láttam kibontakozni, hogyan találkozik egymás-
sal a zsidóság és a kereszténység – ha tetszik, az Ó- és
az Újszövetség – két orvosnő barátságában. Nagyon
büszke vagyok a feleségemre mint írónőre is!

**– Hogyan telik most egy napjuk? Mit tartanak fontos-
nak életük ezen szakaszában?**

Veronika: A férjemnek szinte ugyanúgy: reggel elmegy
és délután hazajön, én a pandémia alatt rájöttem arra,
milyen fantasztikus itthonról dolgozni. Ugyanúgy mun-
kával telik az életünk, ez nálam most főként az akadé-
miai feladatokat jelenti. És hát a család nagyon fontos!
Az a bizonyos kislány, akiről szó volt, nagyrészt velünk
nőtt fel, és már ő is nagymama. Három fantasztikus gye-
reke lett, és egy nagyon szép élete. Van egy szűk családi
mag, 12 fő, akikkel majdnem minden vasárnap összegyű-
lünk nálunk, a nagy asztal körül.

Szilveszter: Nem kötelező, mégis mindenki jön, ez nekik
is fontos. Ismerjük egymás problémáit, tudjuk, hogy
kinek mi a gondja, a kedvenc süteménye, amiből például
karácsony előtt a feleségem hatfélélt készít.

Veronika: Amikor az ember a rétegeket felrajzolja magá-
nak, hogy hogyan is épül fel az élete, a család ott van
mindennek az alapjaként. Ez egy olyan szeretetalapú
szövetség, amely egyben tart lelkiileg. Nagyon hálásak
vagyunk a férjemmel, hogy annak idején megkaptuk
az esélyt a találkozásra. ♦




SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÚCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

ÉN KÉREK ELNÉZÉST!

– a túlzott felelősségvállalásról





Többnyire szimpatikusak számunkra azok az emberek, akik képesek bevallani, ha hibáztak, és felvállalni tetteik következményét. Éppen ezért az egyik legalattomosabb gondolati torzítás a túlzott felelősségvállalás, vagyis amikor olyan eseményekért is magunkat hibáztatjuk, amelyekhez kevés közünk van. Mégis miként alakul ki valakiben az önostorozásra való hajlam? Miért érzi magát bűnösnek mások cselekedetei miatt?

◆ **AZ ÉN HIBÁM!**

Szonja pánikrohamok miatt kérte pszichológus segítségét. A tizenéves lány oviskori pajtása súlyos válságba került, önpusztító életmódot folytatott, és egyre távolabb sodródott régi barátnőjétől, akivel korábban jóban-rosszban kitarítottak egymás mellett. A serdülő eleinte nem látta az összefüggést szorongásos-depresszív tünetei és bűntudattal együtt járó, súlyos önvádja között. Egy alkalommal elmesélte, mennyire megviselte barátnője állapota: „én tehetek róla, hogy idáig jutott. Többször a szememre vetette, mennyire nem értem meg, és nem tudok rajta segíteni.” Kértem, meséljen kicsit a barátnőjéről. Vali szülei éppen egy csúnya válás közepén jártak, ahol a másik iránti gyűlöletükbe feledkezve teljesen elhanyagolták a gyerekeiket. Vali egy olyan bandába keveredett, ahol a fiatalok alkohollal, droggal és szexszel próbálták tompítani az élet okozta fájdalmaikat. A lány tanulmányi eredménye egyre romlott, lassan kimaradozott az iskolából, és önmagára veszélyes dolgokat művelt.

Szonjával összegyűjtöttük az összes lehetséges okát annak, ami miatt a barátnője ennyire kiborult. Legalább 6-7 ilyen magyarázatot sikerült találnia (például szülők veszedése, testvér elidegenedése, rossz társaságba keveredés, ill. Szonja tehetetlensége), majd megtippelte, milyen mértékben hathatnak az egyes események Vali állapotára. Kiderült számára, mennyire túlbecsülte a saját felelősségét, hiszen végül csak nagyjából 15%-nyi fontosságot tudott ennek tulajdonítani a többi, sokkal nyomósabb indok mellett.

A gyerekek számára

a leginkább megterhelő feladat az éretlen felnőtt érzelmi igényeinek kielégítése.

TE VAGY A NAGYOBB ÉS AZ OKOSABB!

Egyáltalán miért vállalja valaki magára megmagyarázhatatlan módon a felelősséget? Gyakran találhatunk az ilyen attitűd hátterében korán berögződött viselkedésbeli mintázatokat. Például többgyermekes család általában legidősebb testvérét olyan szerepbe helyezik a szülők, amely szerint neki kell vigyáznia a kistestvéreire, és ha az valamilyen galibába keveredik, akkor a nagyobb testvért vonják kérdőre és

büntetik meg miatta. Legtöbbször azzal magyarázzák: „ő még kicsi, ügyetlen, neked több eszed lehetne! Te vagy a nagyobb és okosabb, a te hibád, ha veled történik valami!” Vajon mit tesz ilyenkor valójában a szülő? Olyan feladatot ruház rá az egyik gyermekére, amelyre az nem feltétlenül érett még.

Dettivel az online oktatás folyamán kerültem kapcsolatba, szintén pánikrohamoktól szenvedett. Egy idő után elmaradott a terápiáról, pedig kifejezetten motiváltak látszottak, így nem értettem a helyzetet. Az anyukája csak annyit jelzett számomra, hogy a nagylánya nem ér rá, túl sok időt vesz el tőle a pszichológiai foglalkozás. Felajánlottam számukra az online formát. Detti kapott a lehetőségen, és az első alkalommal mosolyogva mutatta nekem két éves öccsét, akit az ülés alatt etetett, pelenkázott, szórakoztatott. Kiderült, amióta otthonról tanult, azóta egész nap ő vigyázott rá, míg az anyja dolgozott, mivel a kicsi nem kapott bölcsődei ellátást. A tizenhat éves lány kimerültségét és szorongásos rohamait azonban csak részben köszönhetette a túlterhelő életformának. Mivel gyakorlatilag átvette a családanya szerepét – a gyerekfelügyeleten túl a házimunkát is elvégezte otthon –, nevelőapja sem a gondozása alatt álló gyerekként kezdett rá tekinteni.

MIT JELENT A PARENTIFIKÁCIÓ?

Amikor egy gyermek szülői szerepet tölt be a családban, sérülnek a rendszeren belüli határok. Milyen helyzetek vezetnek leginkább a gyermek szülőltetéséhez? A szülő hiánya haláleset, válás következtében olyan feladatok ellátására kényszerítheti a gyermeket, amelyekre még alkalmatlan, azonban a magára maradó fél nem képes ezeket egyedül megoldani. A szülői kompetencia hiánya hasonló nehézségekhez vezethet olyankor, amikor a felnőtt testi vagy mentális betegség következtében képtelen megfelelően funkcionálni. A kötődésében sérült felnőtt saját gyermekéhez sem tud megfelelően viszonyulni, így nem ritkán barát- vagy partnerpozíciót szán neki. Talán maga is ilyen helyzetben volt a származási családjában. A lányok gyakrabban parentifikálódnak, mivel őket alkalmasabbnak tartják a felnőtt státusz betöltésére, éppen ezért könnyen válnak áldozattá is.

A gyerekek számára a leginkább megterhelő feladat az éretlen felnőtt érzelmi igényeinek kielégítése. Például a házastársa miatt sírdogáló anya vigasztalása, súlyos konfliktusok után a szülők békítése, az érzelmeik csillapítása, vagy a haragvó apa lenyugtatója jelentősen meghaladja a parentifikált gyermek képességeit. Olykor villámhárítóként is működhetnek, amikor

önmagukat dobják oda a szülők indulatainak mérsékléséért. Kimerítő számukra a pillanatról pillanatra változó viszonyulás is: a tehetetlen szülő érzelmi ápolása után az hirtelen gyerekként kezdi kezelni, és esetleg számonkéri rajta, miért nincs még kész a leckéje. A túlterhelődés hatására a szorongás, depresszió és pszichoszomatikus megbetegedéseken túl sérülhet a személyiségfejlődés: állandó bizonytalanság, túlzottan empatikus viszonyulás, imposztor-szindróma vagy kényszeres segíteni akarás alakulhat ki.

GYEREK SZÜLŐSZEREPBEN

Mit tehetünk abban az esetben, amikor az élet rákényszerít bennünket arra, hogy gyermekünkre komolyabb feladatokat osszunk? Először is fontos nyíltan kimondani, mennyire hálásak vagyunk azért, amiért ilyen éretten, okos gyermekünk van. Konkrét, cselekvéses munkával bízzuk meg, amelynek képes eleget tenni! A feladat elvégzése után köszönjük meg a munkáját, mások előtt is ismerjük el érte, és jutalmazzuk meg valamilyen módon: minőségi idővel, programmal, tegyük neki mi is szívességet, vagy adjunk neki apró ajándékot.

Gyermekvigyázás esetén a kisebb testvér előtt határozottan adjuk át neki a főnök szerepet, és szögezzük le, hogy életkorának megfelelően mindenki felelős saját magáért, vagyis ha a kicsi bajba kerül a nagytestvér felügyeletének ellenére, akkor magára vessen! Egyértelműen vegyük vissza az irányítást tőle, amint lehet, és ezt fejezzük ki szóban! Például: „Szia, megjöttem! Mi a helyzet? Hogy bírtad? Köszönöm szépen, hogy helyettesítettél, és álltad a sarat a tesóddal, most már itt vagyok, nyugodtan visszatérhetsz a saját dolgaidhoz!” Ne váljék állandó feladattá a felnőtt tevékenység, esetenként kérjük csak meg, ha feltétlenül szükséges!

Sohase ömlesszük rá a gyerekekre a saját konfliktusainkat! Beszélni fontos a problémáinkról, de csak a hallgató életkorának megfelelően, és úgy, mint egy felnőtt ember gondjairól, amit neki, magának szükséges megoldania. A gyerek hajlamos lehet magára vállalni a megmentő vagy problémamegoldó szerepét, ezért hangsúlyozzuk számára: a krízis ellenére próbálunk úrrá lenni a történéseken. Ha a nehézségek ellenére is képesek vagyunk megtartani a családon belüli határokat a gyerekek és a felnőttek alrendszeri között, akkor az ideiglenes szülői feladatok akár pozitívan is hathatnak a gyermekünk önértékelésére: önálló, magabiztos, határozott, irányító, vezető személyiséggé válhat, megértve a különbséget egy kritikus helyzetben önmaga felajánlása és a saját magát elvesztő önfeláldozás között. ♦

A Média a Családért-díj

májusi jelöltjei



Média a Családért-díj

**NAGY-BOZSOKY JÓZSEF és
AMBRUS ESZTER**

Úgy tűnik, mintha down-szindrómás lenne, de ja jobban megnézed, kiderül, hogy gyerek

MTVA, Találkozás c. műsor

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

SZOMOLAI ANDREA

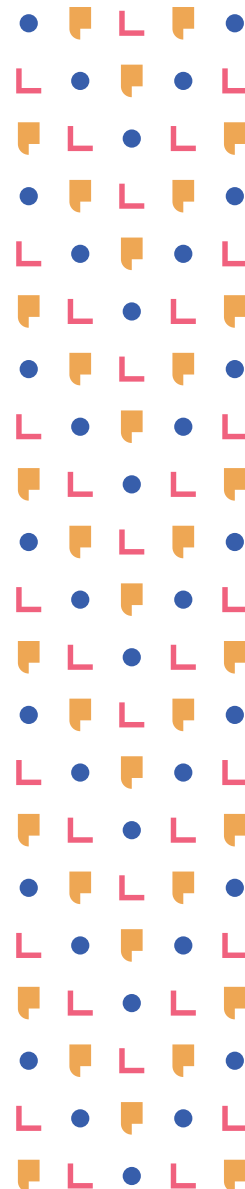
A háborúban is fontos a gyermekkor szentsége

ma7.sk

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



A fagyispult előtt ácsorgó nemzedék

A tartós kimerültséget, a fásultságot, a motivátlanságot, az üresség érzését elsősorban a munkában és a hétköznapi feladatrengetegében megfáradt, idősebb korosztályhoz kapcsoljuk. Hogyan lehetséges, hogy azok, „akik előtt még ott áll az egész élet”, akik még csak középiskolások, egyetemisták vagy pályakezdők, máris a kiegészítés felé sodródhatnak?

◆ A SZABADSÁG TERHE

Az a világ, amiben a nagyszüleink és a szüleink felnőttek, sokkal közelebb áll egymáshoz, mint az a világ, amiben a szüleink és mi éltük a gyermekkorunkat és fiatal felnőtt éveinket. Édesapám gyermekkorában, a hetvenes évek elején a cukrászdában négyféle fagyit lehetett kóstolni. Ma már elképesztően széles a választék, szinte bármilyen ízű és színű fagyit meg lehet kóstolni. Levendulástól egészen az olyan őrült ötletekig, mint a kolbászos. A lehetőségek tárháza egyszerre csodálatos és zavarba ejtő; van, hogy úgy érzem magam a fagyispult előtt, mintha ezrek sorsáról döntenék. Az édesapám és az én generációm sokszor konfrontálódik egymással fagyis kérdésben. Ők úgy vélik, hogy óriási fagyiszabadságba születtünk, amiben kissé elkényelmesedtünk. Sokszor lesújtónak találják, hogy nehezen választunk, nehezen köteleződünk el; úgy érzik, hogy problémáink vannak a kitartással, és féltenek minket az újabb ízek kipróbálásától. Mi pedig azt hiszem, hogy sajnáljuk őket azért, mert nem volt ekkora fagyiszabadságuk, mint amilyen nekünk megadatott, de titkon irigykedünk is, amiért egyértelműbbek voltak a választási lehetőségeik, és erősebb volt a meghozott döntéseik helyességébe vetett hitük. Bennünk is van vágy az elköteleződésre, nagyon is, de előtte rá akarunk jönni arra, hogy melyik az az íz, ami igazán kifejez minket, ami igazán mi vagyunk. És ehhez tapasztalni és hibáznunk kell; rá kell jönni, hogy melyik fagyis rossz és melyik az, ami táplál és örömet okoz.

Kép: Gettyimages Hungary



Édesapám generációja diktatúrában született. Ők a kényszer, a szükség, a kell világából tekintenek ránk, és onnan próbálnak tanáccsal ellátni minket, mi pedig a szabadság világából nézünk vissza rájuk. Nem csoda, hogy sokszor nem értjük egymást. Szükségünk van a szüleinkre, de nem elsősorban konkrét tanácsokra, hanem érzelmi támogatásra, nyitottságra és alapvető értékeknek a közvetítésére vágyunk. Főleg, mert átmenetben, bizonytalanságban élünk, amiben könnyű elveszítettnek érezni magunkat. A régi minták már nem működnek, új és működőképes mintáink viszont még nincsenek arra, hogyan hozzunk döntéseket, hogyan viszonyuljunk ehhez a szép és nehéz szabadsághoz. Ami a szüleinknek még segített választani a két fagyí között, az ma már nem igazán tud segíteni abban, hogy a huszonöt fagyí közül melyik legyen a befutó. Máshogyan néz ki a cukrászda is, modernebben a gépek, a cukrászdán kívül pedig egészen más világ vár. Szakmák szűnnek és szűnnek meg, új kommunikációs csatornák nyílnak, változnak a játékszabályok, akár egyik napról a másikra. Egy viszont biztos: azért van lehetőségünk ilyen szabadon dönteni az életünkről, mert szüleink és a nagyszüleink megteremtették számunkra egy olyan

élethelyzetet, amiben már nem a túlélésért kell küzdeni. Az ő kemény munkájuk a mi szabadságunk alapja, és ezért hálásak vagyunk.

A PIHENÉS NEM GYENGESÉG, HANEM ALAPVETŐ SZÜKSÉGLET

Nagyon nagy kihívás egy olyan társadalomban felnőni, amelyet többek között az a hiedelem mozgat, hogy pihenni lustaság, haszontalan, elpocsékoltság. Ez nem elszigetelt, hazai probléma, hanem globális jelenség, a kapitalizmusban gyökerező önkizsákmányolásból ered. Viszont korunkban egyedi, hogy a temérdek külső inger, a soha nem tapasztalt mértékű információáramlás, a kiélezett versenyhelyzetek már a kisiskolások, a középiskolások és az egyetemisták mindennapjait is áthatják, ami szinte törvényszerűen vezet a túlterhelődéshez. Nem tanultuk meg, hogyan is kell pihenni. Ezen a ponton az olvasó talán felszisszen, hiszen soha korábban nem látott ennyi fiatalot összenőve a telefonjával, okoskijűjével játékok, sorozatok, hírek, információk bűvöletében – mi ez, ha nem kikapcsolódás? Talán lekapcsolódás a hétköznapokról (mértékkel abszolút van is helye), de nem pihenés és nem valódi feltöltődés.



FOKOZOTT ONLINE JELENLÉT TUDATOSSÁG NÉLKÜL

Nem célozom démonizálni az online jelenlétet. Nem olyan dologról van szó, amit fiataloként huzamosabb időre ki lehet, illetve, amit egyáltalán érdemes kikerülni. Igyekezünk használni az online világ adta lehetőségeket, de ne mi legyünk kihasználva! Ne szolgáltatassuk ki intim pillanatainkat, ne éljünk a folytonos összehasonlítgatás börtönében! Ne függjünk lájkokon, nézettségyszámokon, saját értékességünkbe vetett hitünket rombolva; ne költsünk impulzívan, felelőtlenül, személyre szabott hirdetéseknek bedőlve!

A túlságosan gyors információáramlás, az összehasonlítgatás csapdája és a valódi kapcsolódás látszata mind hozzájárulnak a fiatalok által egyre gyakrabban tapasztalt fásultsághoz, kimerültséghez, belső bizonytalansághoz.

A hírfolyam pörgetése során az agy nem pihen, hanem folyamatosan készenléti állapotban van. Percek alatt egymással teljesen ellentétes információk juthatnak el hozzánk, ez nyugtalanító és bizonytalanságérzetet szül. Ijesztő, hogy alternatív, egymást kizáró valóságok léteznek, amelyekért az emberek őrzöngő kommentháborúk során egymás méltóságába gázolnak a személytelenség lehetőségén felbátorodva.

Nemcsak a családunk, a barátaink, a személyes ismerőseink életébe nyerhetünk bepillantást, hanem szinte bárkiébe. Ennyi életű szemlélése összehasonlításra készített. Ha pedig a folytonos újraértékelés, összehasonlítgatás állapotában élünk, akkor az csak elégedetlenséget szül, és nehezíti az elköteleződést az elég jó kapcsolatokat, az elég jó hivatást, az elég jó dolgok mellett. A virtuális világ alapfogalma a tökéletesség, mi viszont emberek vagyunk.

A hatalmas választék miatt törvényszerű, hogy tovább állunk a fagyis pult előtt, mint a szüleink, de nem ácsoroghatunk ott örökké. A nem létező tökéletesség utáni vágyakozás veszi el tőlünk a legtöbbet, megfoszt minket a valódi élettől, amiben szépségeknek és nehézségeknek egyaránt helye van.

Az online világ a kapcsolódás látszatát kelti. Sok az ismerős, a követő, a lájk, tudjuk, mi történik valakivel a világ másik felén, bárkinek bekukucskálhatunk az életébe. Olyan, mintha közel lennénk egymáshoz, de közben még sosem voltunk ennyire magányosak. A biztonságosabb, tudatosabb online kapcsolódást tanulni kell. De mégis honnan, hogyan? Nincsen minta, amit el lehetnénk a szüleinktől vagy a nagyszüleinktől. Ők csak harmincas-negyvenes-ötvenes-hatvanas éveikben kapcsolódtak be a közösségi média új világba, ha egyáltalán úgy döntöttek, hogy bekapcsolódnak. Teljesen mást jelent kiskamaszként, tinédzserként belecsöppenni ebbe a világba, mint felnőtt, szilárd identitással. Egy középkorú ember számára a közösségi média jó lehetőség arra, hogy felvegye a kapcsolatot a régi osztálytársaival, ismerőseivel vagy egy platform, hogy a munkájának nagyobb keresletet szerezzen; egy önmagát kereső tinédzser vagy már az online világban szocializálódott fiatal felnőtt számára a közösségi média értékességének és szerethetőségének tükrévé válhat, amely átírja mindennapjainak valóságát.

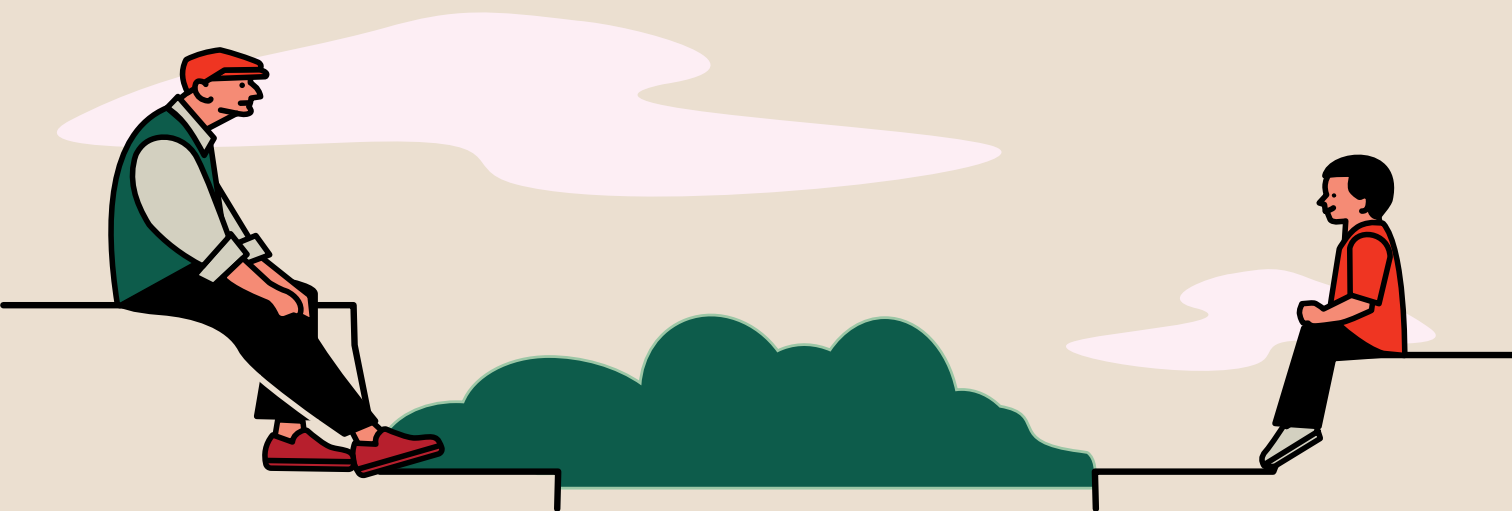
Nem állítom, hogy bármikor könnyű volt, de most teljesen új kihívásokkal kell szembenéznünk. Meg kell tanulunk tisztelni egymás útjának különbözőségeit, ami nagyban fakad azon világnak a különbözőségéből, amelyben felnőtünk, és együtt kell létrehoznunk valami újat. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

IDŐELTOLÓDÁS



◆ Szegény öcsémnek mindig mondogatták, hogy bezzeg a bátyád a te korodban. Pedig az öcsém sosem volt az én koromban. Az öcsém mindig is az ő korában volt, ugyanúgy, ahogyan én is, én ugyanis mindeközben és mindig az én koromban voltam.

Így gondolkodtunk akkor, az öcsém is, és én is, a saját korunkról, mi több, úgy éreztük, az öcsém is, és én is, hogy mindegyikünknek megvan a saját kora, és ehhez a korhoz meg vagyunk saját magunk.

Persze mindketten óriásit tévedtünk, az öcsém is, és én is. Mert mindketten, tehát az öcsém is, és én is mindig, de mindig az apámnak vagy a nagyapámnak valamelyik aktuális korában voltunk éppen. Ezt is hallottuk elégszer.

Az apám például tizenegy-két évesen már komplett babakútort készített a kishúgának ajándékba, én az ő – akkori – korában egy szöget sem tudtam beverni. Valójában ma sem tudok szöget beverni. Na jó, tudok, de

nem egyenesen, és főleg nem egyből egyet. Az öcsém az apám – akkori – korában is, és ma is képes egy szöget rendesen beverni. Sőt akár többet is. Egyenesen, ráadásul egyből egyet.

Apám mindig hagyta, hogy az öcsém az ő mindenkori korában szöget verjen be, az én kezemből viszont mindig – azaz a mindenkori koromban – kivette a szöveget és persze a kalapácsot, és beverte ő. Ő mindig beverte a szöveget, méghozzá jól, egyenesen, egyből egyet, kettőből kettőt, tízből tízet és így tovább, ha kellett, és őszintén szólva, akkor is, ha mondjuk nem.

Apám is, és az öcsém is minden korukban ügyesek, kézügyesek voltak és lesznek, míg én nem voltam, nem vagyok és az apám semmiféle korában sem lesz az.

Én egyszerűen más vagyok, és talán másban vagyok vagy leszek ügyes, olyasmiben, amiben az apám meg ugyanennyi évesen nem volt az. Bezzeg. ◆