



”

Folyamatosan tanuljuk egymást

Rókusfalvy Lili televíziós műsorvezető és **Babos Bertalan „Zsili”** festőművész egy interjú során ismerkedtek meg, és állítják: mindketten az elejétől fogva tudták, hogy egymással szeretnék leélni az életüket. Immár hat éve élnek kiegyensúlyozott házasságban, szeretik egymásban azt is, amiben különböznek, **Boldizsár** és **Panka** születésével pedig elkezdődött számukra egy, a korábbinál is izgalmasabb kaland.

♦ – **Igaz, hogy ti tulajdonképpen egy interjúnak köszönhetitek egymást?**

Lili: Igen, Zsilivel egy interjút készítettem évekkkel ezelőtt az M2 Petőfi TV-nek. Azóta együtt vagyunk, és az elejétől fogva tudtuk, hogy szeretnénk családot alapítani.

– **És mi volt az első benyomások egymásról?**

Zsili: Először telefonon beszéltek meg az interjú időpontját. Lilinek annyira kedves és kellemes hangja volt, hogy nem mertem hinni abban, hogy kellemes külső is párosul hozzá – az már túl tökéletes lett volna. Aztán találkoztunk élőben, és emlékszem, rögtön az futott át az agyamon nagy meglepéssel, hogy „nem is rossz!” (nevet).

Lili: Csak jelzem, hogy a fiunk, Boldizsár, eltanulja az ilyen fura bókolást Zsilitől. Tegnap például azt mondta nekem: „Anyá, te nem is nézel ki olyan csúnyán!” (nevet). De hogy a kérdésre is válaszoljak: Zsilit nem ismertem, de természetesen felkészültem belőle az interjúra. Örömmel olvastam, hogy több olyan vendéglátóhelyszín enteriőrjét készítette, amelyet én nagyon szerettem és szeretek. Például a *Csendes* – ahova egyetemistaként rengeteget jártam az évfolyamtársaimmal – az ő keze munkája. Egy teljes napot töltöttünk együtt a forgatás miatt, és azt érzetem, hogy nincs a világon még egy olyan ember, aki ennyire izgalmas lenne számomra, mint ő. Mindig is egy ilyen típusú embert kerestem.





– Miért, milyen ő?

Lili: Kreatív, folyton pörög, mindig kitalál és alkot valamit, és az idő fogalmát nemigen ismeri. (nevet) Egy ropant érdekes ember, izgalmas egyéniség, vagány férfi, szerető társ, apa, férj és szövetséges, és én már a lelegelején tudtam, hogy sosem fogok mellette unatkozni, mert mindig szórakoztató és inspiráló lesz. Imádom az „őrült ségeit”. Nekem gyerekként nem volt lázadó korszakom. Most bepótolom, Zsili az én lázadásom.

– Viszonylag kevés időt töltöttetek kettesben, hiszen nem sokkal azután, hogy egybekeltetek, megszületett fiatok, Boldi, majd két évvel később Panka. Utólag nem bánjátok, hogy kevés időt töltöttetek együtt párként?

Lili: Dehogy! A gyerekekkel nem áll meg az élet, hanem elkezdődik egy sokkal izgalmasabb formája. A kezdetektől igyekszünk partnerként kezelni a gyerekeinket, így ők is sokkal jobban alkalmazkodnak, amikor kell. A nászunkt Indonéziában volt, ahová vittük magunkkal Boldit is. Sok mindent ugyanúgy csinálunk, mint ahogy anno

a gyerekek nélkül, és szerintem eltaláltuk az arany középutat. Ebben az óvoda is megerősített már bennünket: azt mondják Boldira, hogy rendkívül kiegyensúlyozott, boldog gyerek.

Zsili: Nyilván jó pár dolgon változtattunk a gyerekek születése óta, de alapvetően valóban ugyanúgy élünk, mint korábban. Lili előtt az életem nem állt másból, csak munkából, hajnalig tartó bulizásokból és délig tartó alvásból. Harmincon túl azonban ez az életforma már nem volt elég, és legbelül éreztem, hogy egyszer át fogok váltani egy „normális” életre. Olyanra, ahol a családon van a fókusz. Az, hogy Lilivel közös jövőt szeretnénk, az teljesen magától értetődő volt az első találkozástól kezdve.

– Vannak nők, akik azért odázzák el a családalapítást, mert szeretnék továbbra is a szakmájukban érvényesülni, esetleg új területeken kipróbálni magukat. Benned voltak karrierfeltéti dilemmák, Lili?

Lili: Nem, hiszen én kislány korom óta tudtam, hogy fiatalon szeretnék anyuka lenni. Lelkileg is készültem



Van egy megállapodásunk a vitatkozásokra:

ha valamelyikünk felteszi a kezét, és leállítja, akkor abbahagyjuk.

az anyaszerepre. Ha megismerkedsz valakivel, akivel el tudod képzelni a jövődet, akkor az összes dilemma megszűnik. Az egyéves évfordulónkon derült ki, hogy Boldival állapotos vagyok, ekkor voltam 26 éves, és ekkor indult volna be igazán a karrierem, de egy percre nem gondolkodtam, hogy tévzés vagy család. Eltökéltek voltunk, ráadásul Zsiliben láttam, hogy végtelenül szorgalmas és kreatív, ami miatt óriási biztonságban éreztem magam mellette. A szülés után viszonylag hamar visszamentem dolgozni, Panka után már nem siettem annyira. Mi nem lemondásként éltük meg a szülővé válást. Az élmények, amiket korábban párként éltünk át, a gyerekek érkezése óta megsokszorozódtak.

– Hogyan tudjátok a munkát összeegyeztetni a gyermekneveléssel és az énidővel?

Lili: A család rengeteget segít, és mi is egymásnak, ugyanis amikor összeházasodtunk, eldöntöttük, hogy mindketten egyenlő arányban vesszük ki a részünket a gyermeknevelésből. Amikor Panka öt hónapos volt, visszamentem dolgozni. Míg a kamera forgott, Zsili vigyázott rá.

Zsili: Amikor pedig az A38-as Hajón vezettél esti műsort, mentem veled, és altattam Boldit. Vagy sétáltam vele a parton.

Lili: A munkahelyemen mindig is kommunikáltam, hogy a család nagyon fontos nekem. Szerencsére olyan munkákat osztanak rám, amelyek jól beilleszthetők a mindennapjainkba. Általában előre tudom, mikor lesz több hónapos munkám, és mikor lesznek a rövidebb projektek, vagyis tudunk előre tervezni.

Zsili: És teljesen véletlenül én mindig ugyanakkor kapok nagyobb megbízásokat, amikor Lili. Volt olyan,

hogy 3 hónapon át minden nap el kellett mennem otthonról, de akkor meg Lili anyukája és az ő testvére jött segíteni.

– Mennyire vagytok Pankával és Boldival szemben túlféltőek?

Lili: Én eléggé. Gyerekkorom óta mindent túlizgulok, de keményen dolgozom magamon.

Zsili: Az egész család dolgozik rajtad.

Lili: Igen, Zsili valóban lazább, mint én, és én sokszor földelem Zsili szabad repülését. Sok szempontból különbözünk, de a kardinális kérdésekben, mint például a gyereknevelés, teljesen egyetértünk.

Zsili: A fő szempont az, hogy meglegyen négyünk között a harmónia, és a döntések, amiket hozunk, mindenkinek jók legyenek.

– Így első ránézésre Zsili tűnik a csendesebbnek, a higgadtabbnak, Lili a temperamentumosabbnak, a pörgősebbnek. Eltaláltam?

Zsili: Ez folyton változik, de kettőnk közül Lili a mindent megtervező, rendszerező, én kettő a filozofikusabb, a mindent többször átgondoló, programokat elfelejtő. Utóbbi kivédésére Lilivel minden este átbeszéljük a másnapi programot.

– Megvannak még köztetek az apró figyelmességek? Olyanokra gondolok, mint például cetlit csúsztatni titokban a másik zsebébe, rajta egy kedves üzenettel...

Lili: Ilyenek folyamatosan vannak! Szoktam Zsilinek ennivalót vinni, amikor dolgozik. Igaz, előszeretettel megeszi anyukám főztjét is.

Zsili: Tegnap Lili beleírt a naptáramba egy kedves üzenetet. Jólesett. Meg az is tetszik, hogy nem rest elmondani, hogy minek örülne. Így bár a meglepetés varázsa kicsit elveszik, de mindenki boldog, amikor teljesül a vágya.

Lili: Hat éve vagyunk együtt, de még mindig fedezünk fel egymásban új tulajdonságokat, aranyos szokásokat. Folyamatosan tanuljuk egymást.

– Ti tényleg tudatosan dolgoztok azon, hogy ez a házasság jól működjön hosszú távon!

Zsili: Ez így van. És van egy megállapodásunk a vitatkozásokra: ha valaki felteszi a kezét, és leállítja, akkor mindketten leállunk. Este, amikor eltűnnek az indulatok és marad az értelem, újra elővesszük a témát, és átbeszéljük. Muszáj, hogy legyenek ilyen szabályok. Hosszú távra tervezünk, harmóniára törekszünk. ♦



SZÖVEG –
KARIKÓ ÉVA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A néma gyász hangja

Egy rendkívül személyes előadás kapcsán beszélgetünk, amely egy klasszikus, latin requiembe ágyazott irodalmi mű egy magzat ikerpár elvesztéséről, akiket a szülők csak szavakba és hangokba temethettek el. Az ikrek édesapja **Uzsaly Bence**, a zeneszerző, a karmester és a szövegíró. A gyászoló édesanyja, **Nász Renáta** pedig a szoprán szólista. A darabban a tételek között az édesapa szavai hangzanak el arról, mekkora fájdalmat és tépelődést jelentett dönteni élet és halál felett. A gyászoló szülők fájdalma requiemmé formálva sokaknak lehet gyógyír.

◆ – Talán a legméltatlanabban kezelt gyász a magzat-elvesztése, jogfosztott vagy kétségbevont gyásznak is nevezik. Sokan vagyunk egyedül ezzel a problémával. Ti hogyan tapasztaltátok?

Bence: Ahogy a történetünk ismertté vált, sokan léptek elő a sötétségből, akik valamilyen módon érintve voltak. A próbákon rendszeresen sírva fakadt a társaság.

– Mi történt az ikrekkel?

Reni: A várandósságom 22. hetén, pontosan a 30. születésnapomon egy rutinvizsgálaton kiderült, hogy meghalt Tomi, az egyik kisfiunk, a másik, Andris pedig folyamatosan átvérzik az elhalt magzatba. Az ő életésélyeiről nem tudtak semmi biztosat mondani, egyedül egy kockázatos magzati véradással lehetett volna a keringését stabilizálni, de az nem jelenti azt, hogy életképesen megszülethet, viszont olyan kockázattal is járhat, hogy a beinduló koraszülésben elvérzek vagy elfertőződik, és ki kell venni a méhemet.

Bence: A legnagyobb borzalom ott kezdődött, amikor nekünk szegezték a kérdést, hogy döntsünk az életéről.

Egyedül annyi volt biztos, hogy az orvostudomány ebben az esetben a sötétben tapogatózik, semminek nem ismerjük a következményeit. Így döntést hozni élet-halál kérdésében, amiben ember nem is lenne hivatott dönteni... Hiába imádkoztunk, nem kaptunk semmi biztatást, csak halvány jeleket, hogy ez az a helyzet, amikor letesszük a fegyvert. Három nap téboly után így tettünk. Az egyetlen valamennyire belátható út a menekülés és az újrakezés volt. Az ember a legjobb szándék mellett is pillanatok alatt betaszítható olyan mélységekbe, amelyeknek addig a létezését sem tudta elképzelni.

Reni: A szülést követő méhgyulladás és a nőgyógyászati bonyodalmak minket igazoltak, mint ahogyan a belső megnyugvás is, hogy így kellett lennie.

– Másnap meg kellett szülni a halott babákat?

Bence: Romeltakarítás a jó szó erre a szülésre. Veszélyes hulladék lett a gyerekeinkből, akik az anyaméhből nem bölcsőbe vagy koporsóba, hanem a szemetesbe kerültek. A hangja máig megvan a fülemben, ahogyan koppannak.



– Reni, hogyan élted túl a gyermekágyas időszakot, az ürességet? Volt bárki a kórházban, aki erre felkészített volna?

Reni: Borzalmas volt. Az ikrek szülése után egy egészséges gyerekkel abortuszra váró lány mellé fektettek a nőgyógyászatban. Én meg zokogtam a folyó tejemmel, mert a tejtermelést megakadályozó hormongyógyszert is elfelejtették.

– Első gyermeketek, Ágika akkor másfél éves volt. Mit mondtatok neki, mi történt, min mentek most keresztül?

Reni: Ő pontosan tudta, hogy mi történik. Mikor meghalt Tomika, és mentünk vissza a kórházba, Ági felhúzta a pólómat, és azt mondta: „Pápá, baba.”

Bence: És utána egész tavasszal valami ismeretlen dalra azt énekelte, hogy megszületik a tesó.

– A szűkebb környezet, a család hogyan kezelte a veletek történeteket?

Reni: Sok kedves gesztust kaptunk, de a környezetünk alapvetően hamar túllépett rajta.

– Milyen segítség, támogatás esett jól? És mi nem?

Reni: Az együttérző szemvilánástól a gyászhoz nem kötődő segítségfelajánlásig minden jól jött, amiben az együttérzés gesztusa volt.

Bence: Nekem azokat az embereket volt a legnehezebb meghallgatni, akik szükségét érezték, hogy valami okosat mondjanak, vagy előjöttek valami vallásos lözönggal.

Reni: Valaki a kertünkben hagyott egy levelet az ikrek nevében. Nyomoztunk, de nem derült ki, hogy ki írta, így úgy vesszük, hogy az ikrek. Rendkívül jólesett, azóta is őrizzük.

”

A halál ellen nem tehetünk semmit,

de azt eldönthetjük, hogy új életet kezdünk a hitünk és a reményeink romjain.



– Bence, milyen szándék vezetett, amikor megírtad a requiemet? Elsősorban gyógyulni szerettetek volna, vagy már akkor eszedbe jutott, hogy másoknak is segítség lehet? Azt írtad: „A haláluk után nem volt temetés... Bele fogok kapaszkodni a legnehezebbe, a ceruzába, és azzal fogom kihordani mindazt, ami bennem maradt a történet után. Addig rajzoltam a hangokat, amíg meg nem találtam bennük a fiaimat.”

Bence: Engem már gyerekkoromban foglalkoztattak a requiemek. A halálról általában nem beszélgetünk, de ha az ember elmerül egy requiemben, a szerzővel tud róla beszélgetni. Az ikrek halálakor rögtön eszembe jutott ez. Párszor elhessegettem magamtól a gondolatot, úgy voltam vele, hogy hagyjuk ezt, nem vagyok zeneszerző, de mégsem hagyott nyugodni. Jött a járvány, zenészként elvitte az egész életünket, mi pedig elmenekültünk a mindennapjainkból, és fizikai munkát végeztünk hónapokig. De közben egyre foglalkoztatott, hogy ezt a történetet el kell mondani.

A végső harag napja, ami a szöveg szerint lángokba borítja a világot, az a nap számunkra, amikor az ikreket elveszítettük. Azt vettem észre, hogy van a halálnak egy jellegzetes hangja. A *Dies irae* (A harag napja) elején ezt akartam megkomponálni. Gyerekek énekeltek az utolsó ítélet harsonái helyett, nem szőnyegbombázás volt, mint a Verdi Requiemben, hanem kórházi jelenetek. A kéziratban azon az oldalon, ahol beadják a halált hozó injekciót, a piccolo mint egy szívhang kisípol a végén. Ági egészen szürreálisan vett részt az alkotásban, összefirkálta pont azt az egy oldalt...

– Hogyan zajlott az alkotómunka?

Reni: Ágit mindig ki kellett vinni az udvarra, a játszótérre, ha időt szerettem volna adni Bencének, hogy komponáljon. Az volt az érzésünk, hogy Ági széttrollkodja. Hosszan elnyúlt a munka, bár összesen csak 27 nap volt, míg megírta, de ez másfél évre elosztva.

Bence: A fejemben a folyamat akkor is ment tovább, amikor nem volt ceruza a kezemben. Konkrétan előttem van a jelenet, hogy árkot ások a házunk előtt a karantén alatt, és a requiem egyik gyerekkaros tétele (a *Tuba mirum*) szól a fejemben.

– Az előadás is közös „gyermek”, hiszen Reni is szólót énekel benne. Hogy tudtál ilyen gyönyörűen énekelni, hogyhogyan nem remegett a hangod?

Reni: Valóban közös gyermek volt, mert az előtte levő küzdelemben is rendszeren részt vettem, nagy szervezési nehézségek előzték meg az előadást.

Olyan szinten szenvedtem a torokszorítással, hogy már orvosi vizsgálatokra jártam, hogy esetleg szervi oka lehet. Megnyugtattak, „csak” pszichoszomatikus. Az segített, hogy egy koloratúrszoprán énekes barátnőmet megkértem, hogy ha esetleg én valamiért kidőlök, vagy az előadásom elsírom magam, akkor ő vegye át a szót.

Egy barátunk fogalmazta meg: ez a requiem az ikreknek hatalmas ünnepnap lesz. Mindig elképzelttem, hogy a meg nem született gyermekeink ünnepelnek odafent, ez adott erőt. Végig szorított a torkom, de amikor felálltam énekelni, semmi bajom nem volt. Mikor visszaültem, abban a pillanatban újrakezdődött.

– **Tudjátok, hogy mikor lesz a következő előadás?**

Bence: Akkor, ha valaki megszervezi, de mi még egyszer nem kezdeményezzük, nagyon nagy munka 180 embert mozgatni. Elkészült belőle a felvétel, feltettem az internetre, bárki meghallgathatja. Ha valaki színpadra akarja állítani, akkor szabad a pálya akár velem, akár nélkülem.

– **Bence, azt írtad: „Akkor lesz lezárta ez az ügy – ha egyáltalán le lehet zárni –, ha megérkezik a kistestvérük.” Az, hogy azonnal igent tudtatok mondani az újabb életre, nem magától értetődő.**

Bence: Nagy ajándék, hogy magától értetődő volt. 2020 februárjában mentek el az ikrek, májusra vártuk őket, és Máté 2021. áprilisában született meg. Azt éreztük, hogy a halál ellen nem tehetünk semmit, de azt eldönthetjük, hogy új életet kezdünk a hitünk és a reményeink romjain.

Reni: Abban bízunk, hogyha egy következő gyerek érkezik, akkor kapunk valamilyen feloldozást. Máté, ahogy a neve is mondja: Isten ajándéka. Nem azt mondom, hogy feledtetni az ikreket, de nagy csoda, hogy ő itt van.

– **Tartottatok attól, hogy a várandósság felett érzett öröm mellett a veszteség miatti szomorúság és félelem kísérheti végig a kilenc hónapot?**

Reni: Lázzal kezdődött a terhesség. A doktornő talált a baba mellett egy hatalmas petefészecskisztát, ami további folyamatos aggodalomra adott okot. A várandósság összes hetében felidéződött a történet, hogy itt kezdődtek a bonyodalmak, ez az a nap, amikor meghalt Tomika, ez az a nap, amikor meghalt Andriska. Végül a szülés komplikációk nélkül történt, három hónappal Máté születése után pedig kivették a cisztát.

– **Az Istenben való bizalomvesztéssel kapcsolatban történt-e változás? Bence, azt írtad: „Olyanok vagyunk, Isten és én, mint az elváltak. Végérvényesen közüink van egymáshoz, nincs olyan nap, hogy ne gondolnánk egymásra, mégis csak akkor beszélünk egymással, ha nagyon muszáj, és beszélgetéseink, találkozásaink sekélyesek, érdektelenek. Történt valami közöttünk, ami megbontotta az egységet, a bizalmat, és... nem bízunk, hogy helyre lehet állítani. (...) Add meg a békét a holtaknak, az itt maradtoknak, és a Veled való kapcsolatunknak is.”**

Bence: Tudtam, hogy a narrátor szövege sokaknál kiveri majd a biztosítékot, de úgy voltam vele, hogy egy ilyen horderejű kérdésről vagy őszintén kell írni, vagy sehogy. Gondoljanak a haboskakaó-hitűiek azt, amit akarnak. Azóta én is finomodtam egy kicsit, de a szövegben az eleven gyászt akartam megírni, hiszen erről szól egy requiem.

Én azt hiszem, hogy mi, emberek, emberi módon tudunk szeretni, és akkor él az istenkapcsolatunk, ha nem egy égi Kádár Jánost szeretünk – aki biztosít egy viszonylagos jólétet, cserébe viszont nem szabad megkérdőjelezni a jóságát –, hanem valaki valós lényt. Ebben benne van a jó is, és a rossz is. Ha a rossz oldalával együtt is tudjuk szeretni a házastársunkat, a gyerekeinket, akkor tanuljuk meg az Istent is így szeretni. Engem ez feloldozott. Azt pedig fontosnak tartom aláhúzni, hogy nincs az a fajta istenkapcsolat, amelynek az a vége, hogy összeveszünk, és nem állunk szóba egymással. Akkor a hiány a kapcsolat.

– **Egy szerető kapcsolat elbírja a haragot, a küzdelmet is?**

Bence: Az istenkapcsolatban, ha valaki ezt nem engedi meg magának, az még tovább vádolja magát, mondván: ha valódi hitem lenne, akkor egy ilyen tragédia után is mosolyogva ülnék a templomban az első padban.

Isten felé is a saját apai gesztusaimat komponáltam meg a requiemben. Azt a fajta érzést, amikor a gyerekek kiborít, szófogadatlan, és azt érzed, hogy egy kanál vízben meg tudnád fojtani... És aztán veszel egy levegőt, és nem üvöltesz, és nem törsz-zúzol, hanem azt mondogod: gyere ide! Ugyanezt érzem Isten felé is. Legszívesebben lerángatnám két kézzel az égből, de a végén azt mondom: odabújhatok hozzád?

– **Mit változtatott rajtatok Tomi és Andris elvesztése?**

Reni: Nagy megtapasztalás volt, hogy még jobban összekovácsolt minket a fájdalom, bár előtte sem voltunk távol egymástól.

Bence: Semmi sem ugyanaz, és mégis minden ugyanaz. Az egyik kollégámtól hallottam, aki hasonló veszteségben volt érintett, hogy a dolog semmit nem változik, csak körbenövi az élet, mint egy romot a zöld.

– **A koncerten Illyés Gyula Bartóknak írt sorai jártak a fejemben: „Köszönet érte, / az erőért a győzelem-vevéshez / a poklon is. / Ím, a vég, mely előre visz. / Ím, a példa, hogy ki szépen kimondja / a rettenetet, azzal föl is oldja. / Ím, a nagy lélek válasza a létre / s a művészé, hogy megérte / poklot szenvednie. / Mert olyanokat éltünk meg, amire / ma sincs ige.” Ti megéltétek ennek a valóságát a requiem előadása közben?**

Bence: Igen. Arra van kutatás is, hogy a szomorú zene átfordítja a szenvedést egy másik csatornává, olyan fajta fájdalommá, amely gyógyítja az embert. Az előadói gárda is nagyot küzdött, de azt hiszem, a többség úgy ment haza, hogy több lett általa. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok



Kép: Natalya Zaritskaya / Unsplash



AZ „ELÉG JÓ SZÜLŐSÉG”

FELÉ VEZETŐ ÚTON

A boldogság lett a cél, amelyre korunk kultúrája szerint törekednünk szükséges. Egyéni szinten a minél több és minél örömtelibb élmény megszerzése, társadalmi szinten pedig a minél több boldog ember jelzi a sikerességet. Mennyire egyeztethetők össze ezzel a gyerekvállalással és a családi élettel járó feladatok?

◆ BOLDOG VAGY TARTALMAS ÉLET?

A kutatások eredménye és a tapasztalat szerint a gyermek születése a szülők boldogságának, illetve a házastársi elégedettség szintjének csökkenésével jár. Végeredményben a baba érkezése életciklus-krízis, amelyhez a családnak alkalmazkodnia kell, és az új egyensúly megtalálását nem könnyíti meg az alváshiány, a stressz és a gyermek testi-lelki egészsége felett érzett aggodalom sem. Az élet innentől kezdve a folyamatos alkalmazkodás művészete: mire megszokjuk, hogy egy újszülött érkezett a családba, hirtelen egy érdekérvényesítő kétévest próbálunk lecsillapítani, majd a munka és a család közti egyensúlyozás kellős közepén találjuk magunkat. Sok szülő visszatekintve mégis arról számol be, hogy a gyerekvállalás élete legjobb és legtöbb örömmel járó döntése volt. Hogy lehetünk egyszerre boldogok és boldogtalanok ugyanazon döntés miatt? Egyrészt közrejátszhat ebben az emlékek megszépülése, amelyek nem a múlt túpontos lenyomatai, hanem az érzelmeinkkel és hiedelmeinkkel átítatott életmesénk pillanatképei, amelyekben a tényeknek mi magunk adunk jelentést. Másrészt érdemes újragondolni a boldog étellel kapcsolatos elméleteinket. A boldogság általános elvárása szerint minél több jót és különlegességet szükséges minél többször fogyasztani. Mindez egy gyermek elképzeléseire emlékeztet, aki a világot egy végtelen gyümölcsös kosárnak látja, és úgy véli, hogy a lehető legtöbbet kell befalnia belőle. Eközben nincsen tekintettel arra, hogy ezáltal másoknak kevesebb jut, hogy az egyoldalúság és a mértéktelen evés hasfájást okoz, a falás után pedig csak az üresség, a magány és némi bűntudat marad. A teljes élet ugyanis nem jelentheti



„Egyrészt tökéletességet várnak el maguktól,

másrészt sok esetben egyetlen személyben szeretnének megfelelni mindazoknak a szerepeknek, amelyek négy-öt teljes életet is kitöltenének.

azt, hogy csak az élet pozitív élményeit mazsolázzuk ki, értékeljük, és emeljük középpontba. A valódi jóllét a teljes élet – adott keretek között. Az önmegvalósítás mások javára. Az értelem és cél megtalálása egy konzisztens rendszerben, továbbá az itt és most világában, nem pedig egy távoli, elképzelt jövőben. Egy működő család részének lenni. Egy közösség tagjának lenni. Közeli kapcsolatban lenni másokkal. Megoldani problémákat és túlélni nehéz időszakokat, képesnek lenni változni és alkalmazkodni. Elvégezni a kihívást jelentő feladatokat. Termékenynek lenni, azaz továbbadni az életet fizikai, szellemi vagy érzelmi-lelki értelemben. Paul Bloom felvetése szerint a gyermekvállalás jutalma eltér a boldogságtól, és mélyebb annál. Ez összecseng Seligman elméletével, aki szerint a boldogság csupán egyetlen alkotóeleme az autentikus életörömnének. Az elképzelés szerint a valódi pszichológiai jólléthez a pozitív érzelmek mellett szükség van a pozitív kapcsolatokra, az elmélyülésre, az értelemre és a teljesítményre is. A harmónia megtalálásának kulcsa, hogy megtaláljuk az egyensúlyt a fenti tényezők között. A gyermek nevelése talán nem okoz minden pillanatban örömet, de hozzájárul, hogy megéljük a pozitív kapcsolódást, és azt, hogy az életünknek valami mélyebb értelme és célja van. Ezt az elképzelést támasztja alá Roy Baumeister szociálpszichológusnak és munkatársainak a kutatása is, miszerint minél több időt töltenek az emberek a gyerekek gondozásával, annál tartalmasabbnak mondják az életüket, annak ellenére, hogy mindeközben nem érzik azt, hogy folyamatosan boldogok

lennének. A szeretetkapcsolatok és az értelmesebb élet megtapasztalása akkor is értékes, ha nincs egyenes arányban a boldogságunk növekedésével.

SZEREP- ÉS ÉRTÉKKONFLIKTUSOK SZORÍTÁSÁBAN

Már C. G. Jung is négy női archetípust különböztetett meg: Éva a természeti, Heléna a csábító, Mária az érzelmi, Szófia pedig a bölcs nő. Négy különböző nő, négy különböző élet, négy különböző történet, az elvárások mégis azt sugallják, hogy a modern nőnek ezeket és még egy sor másik szerepet össze kellene valahogy egyeztetnie magában. A nő legyen társ, feleség, anya és dolgozó nő, szűz és csábító, a legfontosabb pedig, hogy legyen képes rugalmasan változtatni a szerepei között. A sokszínűség egyrészt felszabadító, hiszen elviekben mindenki összeállíthatja a szerepek színes kavalkádjából azt a kombinációt, amelynek eredményéből az elképzeléseihez és szükségleteihez leginkább illeszkedő életstílus születik meg, másrészt a különböző szerepek összehangolása számos bizonytalanságot, dilemmát, konfliktust és ennek nyomán bűntudatot rejt magában. Hasonlóképpen a férfiak világába is megérkeztek az új elvárások: a kenyérkereső és a munkahelyén kiválóan teljesítő férfi képe mellett megjelent a figyelmes, támogató férj, és a gyereknevelésben elkötelezett, érzelmileg válaszékész apa ideálja is. A különböző igényekhez való alkalmazkodást pedig megnehezíti, hogy nemcsak saját magunkkal kell elszámolnunk, hanem a párunk is különféle szükségletekkel fordul

felénk. Ha a kapcsolatunk elején az érzelmi szerződésünk arról szólt, hogy a férfi a családfenntartó, a nő pedig a gondoskodó, ám ezen idővel változtatnánk, akkor arról egymással is egyeztetnünk kell.

A családokkal dolgozva gyakran találkozunk azzal, hogy a megélt boldogtalanság érzését tovább nehezíti a büntudat, hogy nem tesznek maradéktalanul eleget az elvárásoknak. Egyrészt tökéletességet várnak el maguktól, másrészt sok esetben egyetlen személyben szeretnének megfelelni mindannak a szerepek, amelyek négy-öt teljes életet is kitöltenének. Ez sikertelenségre ítélt vállalkozás, és a kudarc lelkiismeret-furdalással és szorongással jár együtt. Mivel a társadalom üzenetei szerint a szülőiséget élveznünk kellene, ezért a szerep- és értékkonfliktusból származó érzésekről és gondolatokról gyakran gondoljuk úgy, hogy „nem kellene lenniük”. A szenvedés, az áldozathozatal, a lemondás, a veszteség azonban nagyon is jelen van az életünkben, ezekkel valamit kezdenünk kell. A teljes élet nemcsak lubickolás a pozitív hatásokban, hanem a szükségszerűen szenvedést okozó időszakok átélését is magában hordozza. Mégis sokszor gondoljuk azt, hogy csak a pozitív események elfogadhatóak, a lemondást, a kompromisszumot, a betegséget és a szenvedést váratlan incidensként éljük meg. Ezek értetlenséget és elutasítást váltanak ki belőlünk, mintha nem tudnánk, hogy mindannyiunk életének a részei. A menekülés, az elnyomás vagy a küzdelem helyett érdemes közel engedni és elfogadni a nehéz érzéseket. Jó, ha a nehéz, fárasztó, ijesztő vagy veszteségekkel járó helyzeteket is az életünk többi eseményéhez tudjuk illeszteni, és egységben látni a történetünket.

Anna mindig is szeretett volna odaadó, a gyermekei életében jelen lévő édesanya lenni. Már kislányként megfogadta, hogy a szüleiell ellentétben odafigyel arra, hogy a gyerekei programjain és fellépéseiben részt tudjon venni. Teljesen kétségbeesett, amikor kiderült számára, hogy a hónapok óta leszervezett üzleti tárgyalás és a kisfia meccse egy időpontban lesz. Néhány másodperc alatt újra a kicsi Panninak érezte magát, akinek a szülei soha nem értek rá, és egyedül ácsorgott minden egyes programon. Folyamatosan az járt a fejében, hogy ő egy igazán szörnyű anya, akire a gyermekei soha nem számíthatnak. Ezek a hiedelmek annyira kitöltötték az elméjét, hogy teljes meggyőződéssel hitte, hogy ezek nem csupán gondolatok, hanem megmásíthatatlan és megváltoztathatatlan tények. Úgy érezte, elfogyott minden ereje, és egy sötét felhő teleszik rá.

A gondolatainkkal való azonosulás helyett érdemes ítélezésmentesen megfigyelni azokat a hiedelmeket és érzéseket, amelyek a nehéz helyzetekben átsuhannak

az elménken. Ez a szemlélő hozzáállás segíthet, hogy ne váljunk egyik gondolat rabjává sem, hanem átgondolhassuk, hogy miről szólhatnak, honnan jöhetnek azok a belső tartalmak. Ha nem kerítetek volna hatalmukba ezek az erős érzelmek, vajon hogyan értékelnék a helyzetet? Mit mondana vagy tanácsolna nekünk egy együttérző barátunk? Mit javasolnánk mi a legjobb barátunknak? Ebben a helyzetben, a lehetőségeinket és a képességeinket is figyelembe véve, mi a legjobb választás vagy cselekvés, amely hosszú távon is hasznos saját magunk és a környezetünk számára? Érdemes tudatosítani, hogy a döntésünk mentén megélt stressz nem azt jelenti, hogy valamit rosszul csinálunk, hanem azt, hogy a választott értékeink melletti kiállás és kitartás egyáltalán nem könnyű dolog. Az ezzel kapcsolatos képeket, érzéseket és gondolatokat nem tudjuk kontrollálni, de dönthetünk úgy, hogy az értékeink mentén cselekszünk ezek jelenlétében is.

A HÁROM GENERÁCIÓ TALÁLKOZÁSA

Daniel Stern fejlődépszichológus „anyasági trilógiának” nevezi azt a pszichés munkát, amelyben a három generáció találkozik: az anya egyszerre folytat párbeszédet a saját anyjával, magával és a babával. Ez a lélekleben zajló belső beszéd olykor zavaros lehet, amelyben nehéz a különböző hangokat kivenni és egymástól megkülönböztetni, ezáltal pedig a szükségletek és igények összekeverednek. A belső tisztázáshoz sok önreflektív munka szükséges: „Milyen anyaképet hoztam magammal? Milyen anya szeretnék lenni? Ez hogyan viszonyul a saját édesanyámmal való kapcsolatomhoz? Mit kezdek a hiányokkal? Milyen gyermeket képzeltem el? Mit jelent számomra, ha az elképzelt gyermek és a valóság különböznek egymástól? Milyen társat és szülőt képzelek el magam mellett? Ez mennyiben egyezik meg azzal, ahogy a párom apaként elképzeleli saját magát?”

Sohasem késő, hogy megtaláljuk a válaszainkat a fenti kérdésekre, válasszunk az egymásnak esetleg ellentmondó vágyak közül, és meghatározzuk azokat az értékeket, amelyekhez mint világitótoronyhoz igazodunk akkor is, ha éppen kanyargós utakat kell bejárunk. ♦

Források:

Moretti Magdolna: Változó világunk – változó női szerepeink: szerepproblémákról a családterapeuta szemével

What Becoming a Parent Really Does to Your Happiness – Paul Bloom pszichológus cikke a theatlantic.com weboldalon



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

A CSŐ MARAD

◆ A rohadt anyádat, nem, ne tedd le, figyelek, nem neked szólt, csak a lefolyót próbálok tisztítani, tudod, megint eldugult, egy ideje itt szenvedek, már kifakadtam párszor a hívásod előtt is, nagyon vicces vagy, nem a régi vitáinkra gondoltam, de tudtam, hogy ezt a kört nem fogod kihagyni. Kihangosítottalak, most itt fekszel mellettem a csap alatt, szerintem viszonylag biztonságban, de azért benne van a pakliban egy félresikerült mozdulat, és akkor előnt téged is a sok szenny.

Egy régi pólódat téptem ketté, azzal itatom fel a lecsöpögő, zavaros vizet. Nem vagyok dühös, csak gondoltam, ha nem vitted el, akkor már biztosan nincs is rá szükség. Ebből a fajtából úgyis volt vagy három, céges ajándék, az ellopott éveinkért cserébe.

Tudom, hogy átjössz segíteni, azt is tudom, hogy ezt mindig te csináltad, de hidd el, én is képes vagyok rá, bemászni a ganéba nélküled. Azért az jó, hogy a csőgőrényt végül nem vitted el, te még a válásban is előrelátó és előzékeny voltál, most ez az, ami a legjobban kell belőled, a csőgőrény részed, mert a szódadikarbóna és az ecet sajnos nem volt elég, itt drasztikusabb módszerek kellene, ki kell dzsuvázni az egészet, felszedni a letapadt zsírt, a nagyobb ételmaradékokat, kihúzni a hajszálakat, az összes az enyém, nem értem, ez hogyan lehet, pedig valahol neked is benne kell lenned ebben az átkozott csőben, bárhogy jössz is most azzal, hogy te mindig mondtad, hogy figyeljek a hajamra, csak azt nem árultad el sosem, hogy több millió hajszál sorsát hogyan követhetem.

Amúgy is régóta akadozott már ez az egész, én is tudtam, hogy el fog jönni a pillanat, amikor a lassú hörgés helyét átveszi a teljes csend, szűkül a cső, zsugorodik össze az átmérő, kiszorul a levegő, és végül a víz mozdulatlan marad, csak a salátáról megmaradt olívacseppek ütköznek egymásnak a tetején, csendesen várakozva, hogy vajon mi lesz. Az olívacseppek is az én hibám, te kizárólag balzsamecettel szeretted, és ugye az ecet a csőnek sem árt, de én sosem bírtam a csípős, fanyar ízét, elég, ha rá gondolok, és érzem, ahogy kapar, szorul a torkom tőle, egészen le a gyomromig. Valahogy ez a gyomorszorítás velem maradt mostanában, a szódadikarbóna még segít, bort éppen csak egy keveset öntök rá.

El sem mondtad még egyébként, hogy miért is hívtál, de igazából már nem is érdekel, most feladatam lett: az alvilágot néha meg kell járni, átkelni azon a folyón, a görög mitológiából, csak arról senki nem beszélt, még te sem, pedig te ismered, hogy mennyire szennyezett ez a víz, és csak remélem, nem én leszek az egyik nő, akinek lyuk van a hor-dóján, amit aztán a végtelenségig hiába töltöget, illet még a hajszálaimért sem érdemel-nék. Azt hiszem jobb lesz, ha figyelek ezzel a fogóval, nehogy megsértsem a csövet, mert ha elkezd a nyakamba folyni a lé, akkor rajtam már a szódadikarbóna sem segít. Most inkább leteszlek. ◆



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Amikor mindenki nyer



Nicolas Mahut profi teniszesező a 2019-es Roland Garros harmadik körében elveszíti a mérkőzést, és kiesik a versenyből. A legtöbb sportoló élete ilyen: napi tíz óra edzés, szigorú diéta, nulla szabadidő évtizedekig, és a végén a nagyközönség csak annyit lát, hogy még a negyedik körbe sem sikerült bejutni. Mahut a pálya szélén egy darabig lógatja az orrát, majd fáradtan pakolni kezdi az ütőit. Egy olyan ember benyomását kelti, aki mindent kirakott a pályára, és teljesen elkészült az erejével. Aztán berohan hozzá a kisfia, és átöleli.

◆ Nem halljuk, mit mond Mahutnak, de a kemény sportember zokogni kezd a meghiúsulástól. Egy felnőtt férfi csodálatos átalakulásának lehetünk szemtanúi, ahogy a hideg profi szép lassan levetkőzi a magával szemben támasztott elvárásait, és érző apává változik.

Sokszor azt gondoljuk, hogy ha nem teljesítünk, a gyerekeink nem fognak tisztelni minket. Hogyan állhatnánk oda a fiunk elé például azzal, hogy apádat kirúgták, és nem talál új munkát? Vagy hogy kisfiam, sajnálom, nem keresek elég pénzt ahhoz, hogy mindent meg tudjak neked adni? Hogy bár kiadtam mindent magamból, csak ennyire volt elég? Pedig a gyerekeinket ezek valójában nem érdeklik. Egyetlen dolog fontos számukra: a mély érzelmi kapcsolat a szüleikkel. Minden másra túl tudják tenni magukat.

Ezért nagyon valószínű, hogy Nicolas Mahut, ha a meccset el is veszítette, apaként valamit nagyon jól csinált. Mert biztosak lehetünk benne, hogy nem azt súgta a fülébe a kisser, hogy apa, miért nem nyertél, hogy ronthattad el. Sokkal inkább azt, hogy apa, büszke vagyok rád. Mert ő is mindig ezt hallotta a szüleitől, amikor szívet-lelkét kitette, az eredménytől függetlenül. Mert nem az eredmények voltak a legfontosabbak a családban, hanem a jól működő emberi kapcsolatok.

Az összes néző, sőt a Mahutot legyőző játékos is állva tapsol, amikor apa és fia kézen fogva lesétálnak a pályáról. Én is döbbenet bámulom a számítógép képernyőjét. Sok sportágot követek, számtalan mérkőzést végignézttem már, de olyat most látok először, hogy a végén mindkét fél győztesen hagyja el a küzdőteret. ◆