



„A Berta igazából Katáról szól, neki és róla írtam”

Mindketten rendkívül sikeres és gazdag szakmai életutat tudhatnak magukénak. **Czető Bernát László** többek között ismert napi sorozatok vezető forgatókönyvírója, dramaturgja, a Szomszédok is az ő nevéhez fűződik, a szívéhez legközelebb mégis a novelláskötete áll. Felesége, **Rák Kati** színművésznő, akivel néhány éve együtt létrehozták a Hangszínházat, amelynek első bemutatott darabja egy László által Katinak írt monodráma, a *Marmorstein Berta csodálatos élete* volt. Különböző életritmusuk összehangolásáról és lányaik neveléséről is beszélgettünk.

♦ – Mi az a néhány jellemvonás, ami eszükbe jut a másikról?

Kati: Becsületes, jólelkű, családszerető, okos. Egyrészt úgy tűnik, hogy nagyon különbözőek vagyunk, másrészt az is előfordult egy áruházi piackutatáson, hogy ugyanazt a két-két árnyalatot választottuk egymástól függetlenül, és mint megtudtuk, azokat előtte soha senki nem választotta. Ilyenkor azt gondolom, hogy mégis nagyon hasonlítunk, hatunk egymásra.

László: Számára a család van mindenek előtt. Ő egy tyúka-nyó, akinek a közelébe veszélyes kisgyereket engedni, mert agyonszereti. Ugyanez igaz a macskákra is. Három macskánk van – szerintem egy is elég lenne –, és ő ragaszkodik mindegyikhez, mert szerinte különböző karakterek. Én introvertáltabb vagyok, Katának nagyon jó a kapcsolatremtő készsége, ami sokat segít nekünk. Ha fel kell hívni valakit, inkább őt kérem meg. Ugyanakkor a műszaki dolgokat én végzem el itthon. Az évek során kialakult egy munkamegosztás közöttünk, jól kiegészítjük egymást.

Kati: Nagyon szeretünk beszélgetni. Kicsit olyan a házasságunk, mint a Lujza meg a Jenő. Én vagyok a Lujza, aki sokadszorra is rákérdez valamire: „azt olvastam...”, ő pedig a hatalmas történelemtudását használva mindig elmondja, hogy mi hogyan kapcsolódik egymással. „Nem unod, hogy kétszázadszorra is ugyanazt megkérdem?” – fagattam egyszer, amire ő azt válaszolta, hogy egyáltalán nem, legalább feleleveníti ezeket a történeteket.

– László 1983-tól 1986-ig a debreceni Csokonai Színház dramaturgja volt, Kati ebben az időben szintén a Csokonai Színházban és a Radnóti Színpadon játszott zenés és prózai főszerepeket. Debrecenben találkoztak először?

László: Majdnem, az már a második lépés volt. 1983-ban egy szép májusi este hangfelvételre kellett mennem a Rádióba. Kitaláltam egy sorozatot, aminek Kémeri volt a címe, azt szerettem volna, hogy mindegyik epizódban legyen egy dal, amit a Bergendy együttes valósított



”

A reggeleket együtt tölthettük, amíg a férjem csinálta a reggelit, én meséltem a gyerekeknek. Bár az óvodában nem szerették, hogy csak később vittem be őket, de nekem nagyon fontos volt ez a közös idő.

Kati: Májusban nekem már volt egy felkérőm a Mágna Miska női főszerepére. Laci, aki a Magyar Televízióban volt dramaturg, másodállásban került a Csokonai Színházba. Néhány hónap után így találkoztunk újra. Úgy emlékszem, hogy teljes átéléssel próbáltam a színpadon, nem is láttam senkit. Ő ott ült hátul, a sötétben, az utolsó sorban. Utólag mondta nekem, hogy úgy érezte, neki énekeltem az *Úgy szeretnék boldog lenni*t. Ekkor kezdtünk el újra beszélgetni, Laci évekig udvarolt. Három év múlva házasodtunk össze. Még mindig nagy áhítattal nézem az esküvői képünket!

– Hogyan formálódtak házaspárként?

Kati: Sokáig nagyon csendes voltam. Ahogyan aztán jöttek a nehézségek, és nekem kellett praktikusnak lennem, hogy Laci tudós maradjon, kifejezetten határozottá váltam, mindent meg szerettem volna oldani. Ugyanakkor arra figyelek, hogy Lacira ne erőltessem rá a véleményemet. Ez nem könnyű, hiszen egy szakmában dolgozunk – bár ő elsősorban filmforgatókönyv-író, én pedig színpadi színésznő vagyok –, de nem véleményezhetek, mert nem akarom befolyásolni. Ez a gyerekeink esetében is igaz, igyekszem, hogy ne mondjam el kategorikusan, hogy mit gondolok például egy filmről.

– Bár a szakmai közegük gyakorlatilag megegyezik, egy író-dramaturg és egy színész életritmusa jellemzően nagyon különböző. Ez okozott feszültséget, vagy inspirációként tekintettek rá?

Kati: Ez életszakaszonként változik. A kisgyerekes időszak küzdelmes volt, főleg nagyszülői segítség nélkül. A lányaink gyerekkorában Laci napi sorozatokon dolgozott: vagy a magyarítójuk volt vezető írónként, vagy kitálójuk. Mindez a munka oly mértékben igénybe vette a fizikumát, idegrendszerét, a teljes létezését, hogy nem terhelhettem tovább azzal, hogy vigyázzon a gyerekekre. Nagy segítséget jelentett viszont, hogy találtunk egy fiatal dadát – a mai napig jóban vagyunk vele és a családjával is. Mikor nagyobbak lettek a lányok, a tanulásban már igénybe vettem az apjukat. Szerettük volna, hogy

meg, és olyan nagyszerű színészek énekeltek, mint például Tábory Nóra vagy Csákányi László. „Erőnyerő” sorrendben ment a felvétel, este nyolckor kezdődött, már éjfélre járt, és még volt belőle hátra. Ült a sarokban csendesen figyelve egy barna hajú leányzó, akiről nem tudtam, hogy kicsoda (a rendezőtől azt az információt kaptam, hogy Rák Kati, akit az egyik epizód címszereplőjének választottak ki, szőke – később kiderült, hogy egy film miatt át kellett festeni a haját). Megvolt végül vele is a felvétel, remekül énekel! Utána a zeneszerző, Döme Zsolt javasolta, hogy menjünk el a Balettcsipőbe, ahol minket magunkra hagyott, és egy órát beszélgettünk. Legnagyobb meglepetésemre, amikor szeptemberben Debrecenbe mentem dolgozni a színházba, ő is ott volt.

mindenben helytálljanak, így felosztottuk: valamiben Laci, valamiben én segítettem nekik. Ehhez az időszakhoz hozzátartozik az is, hogy amikor premierem közegett, minden idegszállammal arra figyeltem – az utolsó tíz napban már, úgy gondolom, nem volt könnyű velem. Nem véletlen, hogy évszázadokig nem volt a színésznőknek gyerekük... Nehéz volt anyaként visszaállni a színésznői létbe, hiszen a gondolataim már a kisbabám körül forogtak, akkor mentem el otthonról, a gyerekeim mellől, amikor más hazajött a munkából. Ami kárpótolt, hogy a reggeleket együtt tölthettük, amíg a férjem csinálta a reggelit, én meséltem nekik. Bár az óvodában nem szerették, hogy csak később vittem be őket, de nekem nagyon fontos volt ez a közös idő velük. Valamit talán mégis jól csinálhattunk, mert ahogy a kisebbik lányunk mondta: „Anyá, nekem olyan jó gyerekkorom volt, és olyan jó, hogy minden úgy volt, ahogy volt.” Most egyébként, hogy a lányok már kirepültek a fészekből, egyszerűek a napok. Laci most is reggeltől estig ír, én már nem játszom annyit, bár az utóbbi egy évben három hónapos etapokban forgattam a Keresztanyut, húsz-harminc oldalakat kellett mindennap megtanulnom. Laci egész életében utált nekem „végszavazni”, de most befogtam, különben nem ment volna a szövegtanulás.

László: Én nem tudok mást csinálni, mint a saját kötelességeim szerinti életritmusban élni. Természetesen a családi munkamegosztás is fontos. Visszatérve a lányok gyerekkorára, reggel én vittem el őket az óvodába-iskolába vagy éppen a bölcsődébe, igaz, innen hazafelé jövet történt, hogy feltűnt, Saci lányunk nagyon kapkodja a lábát a hóban, kiderült, hogy a sok réteg ruha feladása után a csizma már elfelejtődött. Mint ebből is látszik, ezekben a helyzetekben fejben általában máshol jártam, viszont az együtt tanulás velük nagyon élveztem! Nemcsak tudást, iránymutatást adhattam át ekkor, hanem olykor elkalandozva nagyon mély, bensőséges beszélgetések alakultak ki köztünk. Ami fontos volt még nekem, hogy ne adjak olyan könyveket a kezükbe, amelyekre még nem értek meg – eljutnak majd ezek hozzájuk a kellő időben. Ma már a három lányom – különböző országokban élve – olvasóklubot szervez online, az irodalom szeretete velük maradt.

– Egyéni szakmai életüknek melyik momentumára emlékeznek vissza a legszívesebben?

László: Az én kedvenc műfajom a novella. Ezek írása nagyon komoly örömet okozott. Vannak realista novelláim is, de amit három éve egy kötetben összegyűjtöttünk, azt mágikus realista novellának lehetne nevezni.

A kötet címe *Mesék a Túloldalról*, az általam legnagyobbra tartott grafikus, Gyulai Líviusz illusztrálta. A vele való közös munka, az ő azonnali ráhangolódása a mondanivalómra, és annak továbbgondolása a rajzaiban a legkedvesebb élményem. Ez volt Líviusz utolsó munkája, tavaly sajnos elvesztettük őt.

Kati: Én az egész pályámat tekintve nem tudnék egy dolgot kiemelni, olyan gazdagnak érzem: már főiskolás koromban főszerepeket játszhattam. Az első húsz évben egy sikeres primadonna voltam, negyvenéves korom körül fordult a pályám, kaptam egy lehetőséget a Thália Színház Új Stúdiójában egy francia abszurdban. Egy egészen más közönséget nyertem ezáltal. A legutóbbi nagy fordulat pedig a Hangszínház létrehozása volt a pandémia idején Lacival közösen, amikor elkezdtem a novelláit színpadra állítani. Úgy éreztem, ez a kollégáimnak egy remény- és örömforrás, és nem kell semmi más hozzá, mint néhány mikrofon. Később más kortárs szerzők – barátaink – munkáit is beemeltük a repertoárba. A darabok közös pontja a történelem. Eddig az első kerület fogadta be az előadásainkat, de szerte a városban és az országban is jártunk színházakban, művelődési házakban.

– Kati 2018-tól játssza „a 20. századdal egyidős” zsidó lány, majd asszony sorát bemutató monodramát, a Marmorstein Berta csodálatos életét.

László: A Berta igazából Katáról szól, neki és róla írtam, az ő karakterét próbáltam megragadni Bertában. Az ő szavait, az ő humorát. Nagyjából két hónap alatt készítettem el vele, odaadtam neki, de éppen próbált egy darabot a Vidám Színpadon, nem szólt semmit. Szintén két hónap után mondta azt, hogy most már mehetünk próbálni, megtanulta a szöveget. Felment a színpadra, én az ölembe vettem a példányomat, kezemben toll... Hetven percen keresztül mondta, és én egy sort sem írtam le, nem is lapoztam, mert annyira lenyűgözött. Tökéletesen értette minden mondatát, és idomult a szöveghez. Berta tizennégy éves korában egy tizennégy éves kislány arcát láttam, nyolcvankét éves korában egy nyolcvankét éves öregasszonyét. Azóta lement ötven előadás, Kata változtatott kicsit a szövegen, apróbb dolgokat, amiktől még inkább hozzáidomult az előadás.

Kati: Laci olyan filmszerűen írta meg, hogy szinte egygyé válok a darabbal. És hihetetlenül élvezetes, gyönyörű irodalmi nyelvezete van! Meglepetés és öröm, hogy a Bertát ennyien szeretik, és várják a folytatást. Laci már dolgozik a következő művén, ez most kétszereplős lesz, egy partnerrel fogom játszani. ♦



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



AKKOR SEM

◆ Akkor sem, ha jogosnak tűnik, mert ez billentené helyre az általam igazságnak nevezett valóságszelet kiadási-bevételi mérlegét. Akkor sem, ha úgy érzem, nincs más választásom, mert egy szűk zsákutca végén állok beszorítva, és semerre sincs kiút. Akkor sem, ha már gyermekkoromban elindult bennem valami, évről évre egyre nagyobb lett, mint egy guruló hólabda, és akkora sebességgel száguld, hogy úgy tűnik, képtelenség lenne máshogy megállítani.

Akkor sem, ha elhagyott a feleségem, kirúgtak az állásomból, három éve nem aludtam egyben öt órát, éhes vagyok, indulnunk kell, ő meg arra sem képes, hogy felvegye a cipőjét. Akkor sem, ha szánt szándékkal keresztbe tesz, odapisil a nappali közepére, a földhöz vág egy tárgyért, kiszórja a kukából a szemetet. Akkor sem, ha mindeközben látom, hogy ez nemcsak gyerekes játék, hanem élvezi, hogy rossz lehet, kifejezetten keresi ezeket a helyzeteket. Akkor sem, ha nekem soha nem engedtek meg ilyesmit, így vagy úgy, de kontrolláltak, rákényszerítettek, hogy viselkedjek, és lehet, hogy nekik volt igazuk. Akkor sem, ha önmagamot látom benne, a gyerekkori frusztrációmat, a felnőttkori kudarcaimat, és egyikkel se tudok mit kezdeni.

Akkor sem, ha egy belső hang erre utasít, és mondhatnék rá nemet, de olyan erős, hogy képtelen vagyok ellenállni neki. Akkor sem, ha a látóköröm beszűkül, és az a tenyérynyi hely nekem most az egész világ, mint vörös posztó a feldühített bikának. Akkor sem, ha az indulat úgy érkezett meg belém, mint egy fékezhetetlen cunami, amely évezredek óta, generációról generációra áradva pusztít. Akkor sem, ha erről én egyáltalán nem tehetek, mert az emberi természet ilyen, az egész valahol Ádámnál és Évánál kezdődött. Akkor sem, ha vilálmhárító vagyok, és a feszültséget egyedül így tudnám leföldelni. Akkor sem, ha úgy érzem, ezzel egy fájó sebet tapasztanék be az életemen. Akkor sem, ha hullámtörőnek lenni idegőrlő, fájdalmas és emberfeletti türelmet igényel. Akkor sem, ha egyébként jó apa vagyok, szeretetteljes, megértő, és tettem elég energiát a kapcsolatunkba.

Akkor sem, ha később meg fogom bocsátani magamnak. Akkor sem, ha megpróbálok majd jóvátenni, és valószínűleg ő is meg fog bocsátani nekem. Akkor sem, ha egyszerűen muszáj, mert lehet, hogy csak ebből tanulna. Akkor sem, ha pisztolyt tartanak a fejemhez, ha ott áll előttem, és felemeltem a kezem, vagy már el is indítottam a mozdulatot, nem, én akkor sem ütöm meg a fiamat. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószelektény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükrözésben ott az összes előző kép.

KIS BIZSU – NAGY KINCS

◆ **1.** Szombat van, de kamasz léteére hatkor már ébren. Kipakolja a ruhásszelektényt, elrohan vásárolni. A család minden tagja érzi, hogy ma óvatosan kell bánni vele: a nővére nem dörömböl a fürdőszobaaajtón, az öccse pedig az asztalnál megkérdezi, kéri-e az utolsó palacsintát, igaz, erre nem nagyon van esély, hisz ma az evés jut eszébe legkevésbé. Hasonló tapintatba csomagolt izgalom akkor vette körül, amikor az első óvodai napra indult; amikor a tanárnál, aki valamiért ki nem állhatta, töri témazárót írt a jobb jegyért, vagy amikor aznap táncelőadása volt. Mindenkinek rengeteg kérdése lenne, mégis a szokottnál óvatosabban adagoljuk a kíváncsiságunkat és a poénjaikat.

Áll a szobájában a tükör előtt, a földön és az ágyán ruhák, a még ígéretesek türelmes rendben sorakoznak, a kegyvesztettek pedig kifordítva csúfoskodnak a földön. „Anya, így nincs is kedvem menni...” – sóhajt. Épp farmer és póló van rajta, ahogy általában. „Nagyon szép vagy. Odaadjam az új fülbevalómat?” Felragyog az arca. „Várj!” – szaladok utána a lépcsőházban. „Van nálad pénz? Ha bármi van...” „Anya, mi lenne?” – kérdezi. A fülbevaló alig észrevehető a fényes, dús, bronzosan folyó barna haj takarásában, és nem veszi fel a versenyt a nagy sötét szemek ragyogásával sem. Mégis pont elég, hogy azt érezze, mindent megtett, hogy a dolgok jól alakuljanak. És valahogy engem is nyugalommal tölt el az a kis bizsu, miközben igyekszem nem azt érezni, hogy viszik az én kincsemet.

Először randizik a szőke fiúval, akiről akkor még nem sejttem, hogy a vejem lesz.

2. „Indulnotok kellene” – mondom, de meg sem hallja, még egyszer megszoptatja a kicsit, tisztába teszi, magyarázza, hogy hol az itatópohár, hogy kell a bébikamerát bekapcsolni, milyen közel lesz az étterem, ahol a lagzi lesz, akár gyalog is haza tud szaladni, ha kell, persze nem magas sarkúban. Magára kapja a ruhát. „Jaj, mit csináljak a hajammal...? Mégiscsak egy esküvőre megyünk.” Összekeresem a lakásban fellelhető hullámcsatokat – nem sok van, mióta elköltöztek –, és igyekszem valami kontyfelét rögtönözni. A nehéz, erős zuhatag azonban nem nagyon engedelmeskedik, én is kijöttem a napi gyakorlatból. „Jó lesz” – mondja, és megáll az előszobátükör előtt. A vejem már az ajtóban toporog, ő láthatóan elégedett a látvánnyal, a lányom azonban hirtelen megszólal: „Mi lenne, ha én mégis maradnék?” „Egy fülbevaló?” – töröm meg a drámai csendet. „Lehet” – feleli. „És vidd el ezt a sálat is, hűvös lehet” – mondom. A lépcsőházból még visszaszól: „Hívj, ha bármi van! Ígérd meg!” „Mi lenne?” – kérdezem.

Nézem az ablakból, ahogy távolodik a dekoratív fiatal nő a helyes szőke pasival. Aki rájuk pillant, nem is sejt, hogy a legnagyobb kincsükre én vigyázok. ◆

A Média a Családért-díj

novemberi jelöltjei



Média a Családért-díj

BALOGH FRUZZSINA

Aktivált múltunk

SZÍV

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

KOVÁCS ESZTER

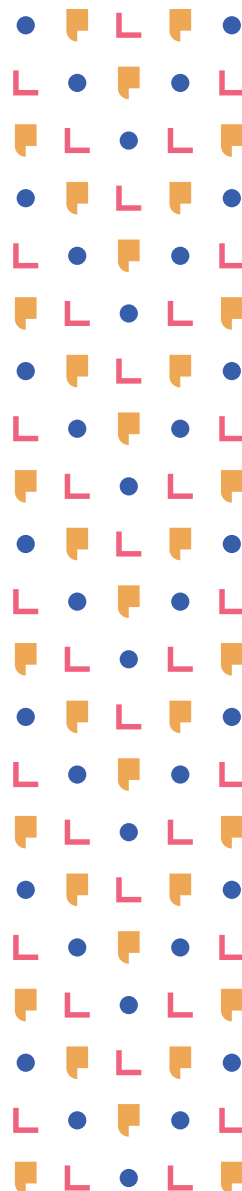
Szülői közösségek - Ide is tartozni?

Nőileg

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.





SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREGANYYA

ÖREGANYÁNAK SZÓLÍTOTT

A KSH 2019-es adatai szerint a fővárosi nők várható élettartama nyolcvan év. Ehhez képest én nagyjából menetrendszerűen, a nőélet felén, negyvenévesen – sok névtelen és pár nevesebb embertársamhoz hasonlóan – a szokásos sötét erdőbe jutottam.

A meglepetésbulimon hitetlenkedve néztem a lakásunkban a rengeteg embert, akiket a férjem valamilyen randomizátor segítségével összeszervezt (volt ott régi osztálytárs, jelenlegi barátnő, ősellenség, munkatárs, szomszéd, de például az öcsém és az apukám nem volt meghívva), hogy ezek itt most tényleg lufikat eregetnek? És komolyan azt hiszik, hogy én ennek egy kicsit is örülök? Annak, hogy hatalmas betűkkel ki van írva mindenhol, hogy 40, ami tahó módon az arcomba vágja, hogy elkezdődött mindennek a vége, és hogy ezentúl már csak egy jól belátható, nem is igazán hosszú sínen fog végigdöcögni az életem, aminek minden állomását előre tudom, és hogy lassan feloszló testem – amíg még nem ette meg az a sok betegség, amikről nap mint nap sokat olvasok az interneten – már csak másodlagos-harmadlagos örömmorzsák elfogyasztására lesz alkalmas? A magam részéről szerettem volna elmismásolni az egész születésnap-dolgot, de hát már ott volt a sok lufi, lampion, lelkes vendég, úgyhogy visszanyeltem a könnyeimet, és végigcsináltam a vidám estét. Azzal vigasztaltam magam, hogy a legtöbb vendégünk nálam is idősebbnek és roskatagabbnak néz ki.





Állítólag a férfiak egy része életközepi válságban lecseréli a kocsját, és vesz egy kabriót. Én viszonylag férfias jellem vagyok, viszont nem vezetek, és nincs is pénzem kabrióra. Maradt még az a lehetőség, hogy a férjemet cserélem le egy újabb, nyitottabb tetős változatra – de valahogy ez se lelkesített, elégedett voltam a jelenlegi, majdnem húszéves járgánnyal, amit rendszeresen vizsgáztattam és karbantartottam. Akkor hát egyetlen lehetőség maradt, tűnődtem: egy új gyerek! Az majd megszépít, megfiatalít, visszaadja a hitemet az életben! A nagyok már úgyis mindjárt kirepülnek: 17, 16 és 10 évesek, egyre kevésbé tűnnek gyereknek. Biztos írni is több kedvem lesz, mert már eléggé belelustultam mostanában. Vége az egész napos heverészsnek, fészbukozásnak, felelőtlen sorozatnézésnek! Újra lesz csecsemő, napirend, fegyelem!

Utánaolvasva megtudtam, hogy a negyven fölötti anyák gyerekei gyakran intelligensebbek, okosabbak, mint a fiatalabbak szülőttei – ezen felül egy olyan családba születnek, ahol már magas fokon áll az érzelmi és anyagi biztonság. (A tanárcsaládokra mondjuk külön nem tért ki a cikk, de hátha majd az új gyerektől megtollasodunk!) Na jó, akkor ez a megoldás, ez kell nekem.

Érdeklődtem a férjemnél, mit szólna egy ilyesmi dologhoz.

– Persze, lehet – mondta kedves vállrándítással.

Nagyszerű, ezt a választ vártam! Hétfgyerekes család negyedik szülőtte, szerintem ő is örülhet, ha a mi modelünkben is megszületik ő, vagyis a negyedik.

Nagy lendülettel bejelentkeztem (férfi) nőgyógyászomhoz, és ismertettem nagyravágyó terveimet. A nőgyógyász fáradtan rám pillantott.

– Most? Mikor már végre aludhat éjszaka, mert felnőttek a gyerekei? Mikor járhatna velük moziba, sörözni, aztán mikor végre kirepülnek, akkor kettesben lehetne a férjével, amire ki tudja, mikor volt utoljára példa?

Gyanakodva visszakérdeztem:

– Önnek hány éves a gyereke?

– Másfél – felelte szürke arccal.

– Az más – kacagtam fel ellenszenvesen. – Önnek ez az első, de mi már nagyon tapasztaltak vagyunk, nekünk

a negyedik lesz, csípőből megoldunk mindent. Lazán veszem majd a kanyarokat, én leszek a világ legkönnyebb anyja!

Csak hümmögött ezen, aztán megvizsgált, és azt mondta:

– Borbála, nem fiatal már, és a petefészke sem az. Nem lehet tudni, hány petezsákban van egyáltalán megtermékenyíthető petesejt, és az nem genetikai hibás-e, így én azt mondanám, nagyjából két-három százalék az esélye, hogy ennyi idősen spontán teherbe essen.

Tessék??? Alig kaptam levegőt! Minek néz engem? Öregasszonynak? Gyakorlatilag leterméketlenezett! Engem, akinek három gyerek simán összejött, mindig egy hónap alatt terhes lettem, problémátlanul szültem? Elhatároztam, hogy bebizonyítom neki: nincs szerencséje, hogy öreganyának szólított. Én bizony még mindig olyan szapora vagyok, mint egy nyúl. Nem telik majd bele két hónap, és visszatérek terhesgondozásra!

Beletelt. Nem is kettő, hanem négy, hat, nyolc, tizenkettő. És ahogy múltak ezek a hónapok (és én már nem is negyven voltam, hanem negyvenegy), lassan megszokta a szemem az erdő sötéttségét. Már nem tűnt rémisztőnek, megint kezdtem látni az utakat, kedves ösvényeket a jövőbe. Elkezdtünk moziba, étterembe, uszodába járni a férjemmel, nagyokat beszélgetni kis felnőttejünkkel. Végre belekezdtem a regényembe, jól haladtam vele. Jutott idő a mozgásra, a fodrásra is, és általánosságban: kezdtem nem érteni, mi bajom volt egy évvel ezelőtt az életemmel? Mikor az jobb, mint valaha! Szabadabb, színesebb, kerekesebb.

Csak egy valami zavart nagyon: a szagok. Valahogy olyan bűdösnek éreztem mindent. A nyilvános vécéből öklendezve futottam ki, utána viszont rámtört valami vadállati éhség, és magamba tömtem három hamburgert.

– Hát, gratulálok – csóválta a fejét szomorúan a nőgyógyász. – Teljesült a vágya. Hathetes a magzat. A szülés várható időpontja 2020. szeptember 17-e. Ez kemény menet lesz, főleg ennyi idősen. De fel a fejjel! Sok erőt és minél nagyobb fokú üzleti mobilitást kívánok a jövőhöz!

Megköszöntem a biztató szavakat, és átjelentkeztem terhesgondozásra egy női nőgyógyászhoz. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Porlasztott víz

◆ Aztán boldogan éltek, amíg meg nem haltak, akarta mondani a királyné, de a legkisebb királylány arca görcsösen eltorzult. A hasam fáj, anya, nyöszörögte, és egyre jobban összekuporodott. A királyné varázsdalokat énekelt és masszírozta, de semmit nem használt. Aztán jöttek sorra a javasasszonyok, a felcserék, a tudósok, a bölcsek, hozták a füveket, kenőcsöket, ráolvasásokat, de a kis királylány egyre rosszabbul festett, és lehányta a baldachinos ágát.

A király kihirdette volna, hogy annak adja a lánya kezét, fele királyságával együtt, aki megtalálja a betegsége ellenszerét, de a kis királylány még csak négyéves volt, így nem tehettek mást, felkapták, és bevitték a legközelebbi kórházba.

A királyné benyúlt a zsebébe: a legszebb kavicsok lapultak benne, amikor a lányával gyűjtöttek. Simák voltak, laposak és színesek. Akkor is ezeket a kavicsokat szorongatta fél kezével, amikor az orvos tömondatokban adta az utasításokat, és az akkor már fuldokló kis testbe oxigént pumpáltak. Nem vette észre, anyuka, hogy nem kap levegőt a gyermek? – kérdezte az orvos. Persze, hogy fáj a hasa, hiszen egy napja próbálja a levegőt préselni. A királynő próbálta értelmezni a röpködő kifejezéseket, bronchitis, kilencvenet szaturál, szteroidos kúp, hörgőtágító, nézte a lányát, a mindössze tizenhárom kilós kis test kiterítve az asztalon, és érezte, hogy a színes kavicsok lyukat vájnak a zsebébe, olyan nehezek.

Olyan vagy, mint egy sárkány, simogatta meg a legkisebb királylány füstlőgő fejét két nappal később,

amikor a kórházi ágyon inhaláltak. De én nem akarok sárkány lenni, görbült le a legkisebb királylány szája. A kezében az oklevelet szorongatta, amit az érkezésük estéjén kapott hősies viselkedéséért. Igazad van, te inkább az vagy, aki legyőzi a sárkányt is, felelte a királyné, és látta maga előtt a kislányt, ahogy rezzenéstelen arccal tűri, hogy vért vegyenek tőle és behelyezzék a branült.

Aztán a királyné a korábbi veszekedéseikre gondolt. Amikor a kis királylány rosszalkodott, nem evett rendesen vagy nem akart aludni, ő meg hangosabban szólt rá. Kinyitom az ablakot, mert elfogyott itt a levegő, lépett a fal mellé. A hűvös levegővel együtt sűrű cigarettafüst áramlott be. Összekeveredett az inhalátor gőzével, együtt hömpölyögtek a plafon felé. A királyné becsukta az ablakot. Milyen nehezek lehetnek vajon a sóbálványnyá változtatott, célba nem ért mesehősök? Akik nem találták meg az összes elgurult gyöngyöt, vagy nem tudtak megfelelni a három feltett kérdésre. Megtapogatta a zsebében a köveket. Jó lenne egyszerűen kacsázni velük egy kifeszített víztükrön. Elengedni mindent, ami az anyaságban nehéz. Felelősséget. Rossz döntéseket. Vitákat. A félelmet azoktól a dolgoktól, amikbe nincs beleszólásod. Akkor sem, ha éppen te vagy a királyné. Aztán visszanezett a lányára, akinek az arca eltűnt a porlasztott víz mögött. Gyere, nézegessük meg őket, szedte ki az összes színes, lapos követ, és egymás mellé helyezte őket a fehér kórházi paplanra. ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



RICHARD WAGNER

A NIBELUNG GYŰRŰJE

Der Ring des Nibelungen

RENDEZŐ **M. TÓTH GÉZA** DÍSZLETTERVEZŐ **TIHANYI ILDI, ZÖLDY Z GERGELY** JELMEZTERVEZŐ **BÁRDOSI IBOLYA**
KOREOGRÁFUS **VENEKEI MARIANNA** VETÍTETT LÁTVÁNY **KEDD VIZUÁLIS MŰHELY** KARMESTER **KOCSÁR BALÁZS**

2022. NOVEMBER 5-29., OPERAHÁZ

WALTRAUD
MEIER

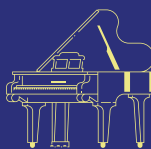
& SAMUEL
HASSELHORN

Sztárest zongorával

Zongorán közreműködik **Joseph Breinl**

2022. november 20., 19:30, Operaház

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ





ORSOLICS ZÉNÓ

ÚJ
SOROZATA





SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A nők és az alkohol

Az alkoholizmust minden korban függőségnek tekintették, de korábban elsősorban a férfiakat érintette. Ez az „előjog” mára megszűnőben, a nemek közötti különbség lassan eltűnik. Különösen a serdülő és fiatal felnőtt lányok körében emelkedett meg az alkoholfogyasztók száma. Emellett a nők általánosságban nem nyíltan, például egy szórakozóhelyen, hanem inkább egyedül, gyakran titokban isznak, a konyhában elfogyasztott, napi, jó minőségű vörösbor is függőssé válik.

◆ A „HARMADIK” A KAPCSOLATBAN

Klára 45 éves, férjével és 10 éves lányával élnek egy budai kerületben. Az első konzultáción észrevehető volt viselkedésében a szégyen és a bűntudat. Elmondása szerint férjével nehéz megértetnie magát, még nehezebb az érzéseiről beszélnie, és egy-egy konfliktus vagy vitás helyzet után úgy érzi, hogy nem kap elég megértést, csalódott és szomorú lesz. Észrevette, hogy a heti vásárlásnál beletesz a kosarába egy üveg bort a főzéshez vagy az ebéd elfogyasztásához. Később arról számol be, hogy az esti órákban, amikor lefekteti a kislányát, megissza a maradék bort a konyhában egyedül, amíg a férje az esti műsort nézi a tévében. Maga is rácsodálkozik, hogy jó egy éve éli így az életét, és néha csak azért ugrik be a kisholtba, hogy vegyen egy üveg bort. Arra is fel van már készülve, hogy furcsa pillantásokat fog kapni a pénztárostól, ezért a borhoz vesz némi pékárut vagy tejet. Mindez egy idő után a férjének is feltűnik, aki leül vele beszélni. A férj úgy gondolja, hogy a házasságukban a legtöbb probléma abból adódik, hogy Klárának alkoholproblémái vannak, ezért elküldi hozzám.

Egy családi rendszerben minden összefügg, ezért nehezen megállapítható, hogy melyik probléma volt előbb. Valószínűleg mindkettőjüknek igaza van. Klárának meg kell értenie az összefüggéseket érzelmi működése és alkoholfogyasztása között. Férjének pedig meg kell értenie felesége szomorúságát és csalódottságát, és megtalálni az érzelmi válaszokat Klára igényeire. Gyakran hallom praxisom során női ügyfeleimtől, hogy leginkább arra vágynak, hogy férjük vagy párjuk „csak” hallgassa meg őket.

”

A család egy rendszer, ha valaki változik, az összes többi családtag is kénytelen lesz változni.

Ezen igény nem is kevés, és valóban sokan erre a kitüntetett figyelemre, megértésre vágnak. Az alkoholizmus felé vezető lejtőn pedig általában az első három valódi ok között találjuk a magányt, a meg nem értettséget és a reménytelenséget. Egy párkapcsolat, bármilyen családi kapcsolat vagy barátság gondozásra és gondoskodásra szorul. Amennyiben nem ápoljuk, lassan elhal, elsorvad. Meg kell hát tanulnunk időt és energiát tenni szeretetkapcsolatainkba. Klára végül tíz konzultáció után megtanulta pontosan és helyesen kifejezni igényeit párja felé, férje pedig komolyabban vette őt, és jobban kezdett figyelni az apró jelekre. Ekkor már nem volt szükség a szesz italok tompító, feszültségoldó, feledtető hatására, az alkoholt kizárták kapcsolatukból.

EGY (KÉT, HÁROM) POHÁR BOR

Bár az alkoholfogyasztás a legtöbb helyen elfogadott és része sok ember mindennapi életének, az ezzel kapcsolatos előítéletek a nemek tekintetében nagyban különböznek. A férfit, aki képes nagy mennyiségű alkoholt elfogyasztani, erősnek és férfiasnak mondják, a nőket viszont ugyanezért megbélyegzik. Ezért a nők sokkal óvatosabbak, gyakran egyedül és akkor isznak, amikor senki nem látja őket. A köztudatban az a kép él, hogy az alkoholista a hajléktalan bácsi a metróaluljáróban, pedig valójában alkoholista az is, akinek mindennapos, kisebb és nagyobb problémákat okoz az alkohol fogyasztása a párkapcsolatában, a gyermekeivel, a barátaival, a munkahelyén. Amennyiben még egzisztenciálisan, anyagilag tartja magát egy alkoholbeteg, tud tenni azért, hogy meggyógyuljon, de minél több idő telik el a rendszeres alkoholfogyasztással, annál nehezebb helyzetben találja magát. A megfigyelések szerint az alkohollal

a nőknek más a kapcsolatuk, mint a férfiaknak. A nők az alkoholt leginkább a stressz, a magány, a félelem és a konfliktusok megoldására használják. Sok nő gondolja úgy, hogy nem felel meg a társadalmi elvárásoknak, a problémák forrása gyakran a több szerepben való helytállás nehézsége. Amikor felsorolják, ők maguk is elcsodálkoznak, hogy mennyi eltérő szerepben állnak helyt akár egy napon belül is: feleség, anya, dolgozó nő egy munkahelyen, otthon tanítónő, szakácsnő, és közben legyenek ápoltak, csinosak és derűsek is. Mindez gyakran eredményez önbizalomhiányt, kiégést, krónikus fáradtságot, alvászavarokat vagy más pszichológiai és fizikai problémákat, amelyeket gyakran az alkohollal ellensúlyoznak. „Egy-két pohár bor igazán nem nagy dolog, hiszen könnyebb így elaludni, és oldja a feszültséget.” – Ez a működés lesz a normális a mindennapokban. Ha ez az állapot hosszú ideig fennáll, az elfogyasztott alkohol mennyisége észrevétlenül növekedni kezd. Mindezek mellett az egyéni életút, az öröklött genetikai hajlamok, a családi diszharmónia, a káros kapcsolatok, a negatív gyermekkori élmények mind-mind szerepet játszanak a problémás alkoholfogyasztás, idővel pedig a függőség kialakulásában.

VESZÉLYESEBB AZ ALKOHOL A NŐKRE?

Az alkohol károsabb a nők egészségére, mint a férfiakéra, ez a nemek közötti fizikai különbségeknek tulajdonítható. A férfiak testének víztartalma közel 70%, míg a női test magasabb zsírtartalommal és kevesebb mint 60%-os víztartalommal rendelkezik. Ezért a nők véralkoholszintje magasabb lesz egy pohár bor után, mint a férfiaké. Az alkohol toxikus hatása által okozott fizikai károsodás is gyorsabb ennek megfelelően. A sikeres elvonás legfontosabb előfeltétele a nők esetében is ugyanaz, mint a férfiaknál: a motiváció! Csak akkor koronázza siker a terápiát, ha a problémás alkoholfogyasztó elismeri problémáját, és önszántából akar változást elérni, de a családtagok kellő eszközökkel tudják motiválni az érintettet egy terápiára. Az őszinte együttérzés, megértés és a segítség felajánlása célravezető lehet. A család egy rendszer, ha valaki változik, az összes többi családtag is kénytelen lesz változni. Számos terápia áll rendelkezésre akár a családtagok bevonásával is a függőség leküzdéséhez. A különböző függőségkezelő egyéni terápiák, a csoportos anonim közösségek személyesen vagy online is elérhetőek. Érdemes megkeresni azt a szakembert, aki szimpatikus, felkészült és hiteles az érintett számára, mert ez a legfontosabb a segítői kapcsolatban. ♦

www.edeskisbabam.hu

Magyarország új családi portálja



BABATERVEZÉS
VÁRANDÓSSÁG
ÚJSZÜLÖTT



ANYA-APA-CSALÁD
TIPEGŐ
ÉLETMÓD

PromoBox



hunguest

BÁL RESORT

★★★★



A pihenés új formája

Vár a megújult Hunguest BÁL Resort

Foglalj itt: hunguesthotels.hu