



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ELÉGTETEL

◆ A régi társasháznál még a kapukódra is emlékszem. Felliftezőnk a fiammal a harmadikra, becsöngetek a 3/B-be. Egy idős néni nyit ajtót.

- Csókolom, özvegy Kérdeznét keressük.
- Én vagyok. Önök pedig?
- A kisgyerekesek a szomszédból. Tizenöt éve költözünk el.

- Persze, emlékszem. Kerüljenek beljebb.
- Köszönjük. Csak el szeretnénk újságotlani a néninek, hogy Vince ma délelőtt kitűnő eredménnyel leérettségizett, ráadásul a vizsgát pelenka nélkül tette le. A néni nagyon aggasztotta annak idején, hogy két és fél évesen még pelenkás volt a gyerek. Ha lehetséges, meg is mutatná, milyen szépen kakil.

Intek a fiamnak, hogy mehet. Utána megmutatom a néninek, hogy milyen egészséges, sötétbarna színű a széklet. Látom, hogy nem örül, de azért helytel kínál.

– Van egy listám, hadd folytassam. Vince annak idején kihagyta a kúszást. A néni ezt is naponta felvette nekem. Valahogy így: „Csak azt kérdezném, hogy nem lesz emiatt akadályozva az értelmi fejlődésben?” Szeretném megnyugtanni, hogy a fiam jogi pályára készül, és ha kell, itt helyben kiszámolja bármelyik csonka gúla területét.

A néni morog valamit maga elé alig hallhatóan arról, hogy képleteket magolni mindenki tud, de nem állok le, ha már így belelendültem.

– Aztán az is zavarta a néni, hogy tápszerrel etettük a gyereket. Mindig megszólított reggelente a bejáratú ajtó előtt: „Csak azt kérdezném, hogy mi lesz így az immunrendszerével?” Szeretném megnyugtanni,

hogy Vince kicsattanó egészségnek örvend, az orvosunk a nevét se tudja, olyan ritkán találkoznak. Nézzük, mi van még. Az éjszakai sírás is zavarta a néni: „Talán nem kéne annyit felvenni éjjel, akkor hozzászokna, hogy nem ő irányít, ugye?” Ezek voltak a pontos szavai, felvettem diktáfonra. Azt is, hogy most milyen csendben alszik a gyerek akár délig is. Ha gondolja, mindkettőt lejátszom.

Kérdezné egyre idegesebben mocorog a székében. A fogást keresi rajtunk, bizonyára meg is találná, ha hagyomány szóhoz jutni.

– Probléma volt még a gyerek gyér haja. Vince, mutasd meg a néninek, most milyen dús, szinte kitéphetetlen. Gond volt az is, hogy nem emelte a fejét. Fiam, fekdj hasra, emeld szépen a buksidat jó magasra, úgy, ügyes vagy. Ha már ott fekszel, mutasd be a néninek, milyen szépen fordulsz hasról hátra, mert ezzel is baja volt. Hozzátenném, hogy a gyerek nem ellenkezik, ugyanis a dackorszakról is megvolt a néni véleménye. Majdnem vége is a listának. Már csak egy maradt: a néni rendszeresen megsértődött, hogy nem köszönt neki a fiam, amikor találkoztak. Vince, köszöni szépen a néninek.

- Kezit csókolom! – mondja a fiam jó hangosan.
- Ügyes vagy! Gyere szépen, hagyjuk pihenni a néni.

Hallom, hogy az öregasszony csoszog utánunk, de mielőtt meg tudna szólalni, rávágom az ajtót. A fiam már tartja is a tenyerét.

- Mennyiben is egyeztünk meg? – kérdezem.
- Húszszer, apa. Ne csinálj úgy, mintha nem tudnád.

Tízszert mondtam korábban, de most akkora adrenalinlöketet kaptam, hogy semmi sem érdekel. A kezébe nyomom az összeget. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

LISTÁK

♦ **1.** A csend hirtelen lepi el a gyerekszobát, tényleg egyszerre szállt volna mindegyikre az álom, vagy én szunyókáltam el? Pár percig élvezem nyugtató szuszogásukat, föltápáskodom a szőnyegről, helyére teszem a könyvet, a parketta reccsen, egyikük megmozdul, de sikerül kilopakodnom. A nappaliban megállok a ruhalalom előtt. Fehérnemű, zokni, póló, pulcsi, nadrág oké, esőkabátja nincs, de jó lesz a nagytesóé, törölköző, tusfürdő... a sampon valószínűleg fölösleges egy hatéves fiúnak, kiveszem a csomagból, fogkrém... a fogkefét majd berakjuk a reggeli fogmosás után. Naptej, kullancsriasztó, sebtapasz... vajon dinósat, vagy az már ciki lenne...? Berakom a simát, de a dobozba teszek azért két dinósat is. Nemsokára ő is egyedül fog becsomagolni, ahogy a nővérei, akik már csak indulás előtt soroltatják velem végig: „Anyá, mondod, hogy mit is kellett bepakolni?”

Sosem volt még edzőtáborban, egyáltalán, semmilyen táborban. A vacsoránál odasúgta nekem, hogy „kicsit fáj a hasa, de nem nagyon”. De aztán az új cipő meg apa kölcsönkapott hátizsákja elfújta a kételyeit. Az enyémekeket nem olyan könnyű elfújni. Ha este nem tud elaludni? Ki fog neki még egy plusz mesét olvasni? Ki fogja a szemére fújni az álomport? És kinek fogom én? Mielőtt sajnálni kezdeném magamat, hangosan kimondom, mintha csak a közben belépő férjemnek mondanám: „Jó helyen lesz, vigyáznak rá” – és elhatározom, hogy reggel beteszem még a hátizsák legaljára az alvós macit. Csak el ne felejtsek szólni neki.

2. A ház csendje közönyösen és makacsul tartja össze a szobájában terpeszkedő százéves bútorokat, amelyek roskadásig vannak tárgyakkal. A kinyomtatott lista az íróasztalon fekszik. 2 pár papucs... mamusza sok van, nem is hordta őket, a gyerekektől és az unokáktól összejött az évi három ajándékozásnál, 10 alsónadrág, 4 atléta... sosem hordott atlétát, még ki kell mosnom, amit vettem... 6 db ing vagy póló, 10 pár zokni... van ebből is elég vadonatúj, stoppolta a zoknikat, fölösleges pénzkidobásnak tartotta újat venni, 7 db pizsama... ennyi biztos nincs, venni kell még... tisztasági csomag. Kellene valami olvasnivaló is, bár már a szombati újságot sem nyitotta ki. Kicsit elpakolok. Az asztalán a könyveket nem akaródzik eltenni, talán ezeket olvasta, mielőtt elvitte a mentő. Jó lenne pár tárgy, ami a szobájára emlékezteti. Megfogom a polcon a sókerámia kutyát, amit még az öcsém készített az oviban – szétporlik a kezeim között. Talán fényképek kellene. Állok a szoba közepén, és várom, hátha segít valaki. Sorolja, hogy mit is kell tennem, mert ebben nincs gyakorlatom.

Négyen lesznek egy szobában. Sose aludt idegen helyen, még nyaralni is csak kétszer jött velünk. Vajon tudja, hogy most nem itthon van? Bárcsak segíthetnék megküzdeni neki az éjszakák és a nappalok árnyaival! ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

IGAZ VAGY HAMIS?

- ◆ – Anya, nem én voltam! – állt a kisfiam a kezét tördelve az összetört cserép mellett.
 - Semmi baj, kicsim. Viszont szeretném, ha mindig vállalnád a felelősséget a tetteidért, és igazat mondanál.
 - Jó, anya. Én voltam – hajtotta le a fejét. – Te is mindig igazat mondasz? – tette fel a kérdést, miközben a földet lapátoltuk a szőnyegről.
 - Igen, én próbálok mindig igazat mondani.
 - Nekem is mindig igazat mondasz?
 - Igen, sosem szeretnék hazudni neked.
 - Most is igazat mondasz? – kérdezte, és egy pillanatra megállt a lapát a kezemben. Nem szívesen néztem magamba.
 - Igazad van, nem mindig mondok igazat.
 - Miért nem mondasz mindig igazat?
 - Mert nem szeretek megbántani másokat.
 - Mint amikor a Rózsi néninek azt mondtad, hogy megettük az összes levest, amit adott, és hogy nagyon ízlett?
 - Igen. Sajnos Rózsi néni véletlenül cukrot tett bele só helyett.
 - És azért nem mondtad neki, hogy ne bánts meg?
 - Igen, néha szerintem az igazság nem olyan fontos, ha másokat bánt.
 - Mint amikor a Virág néninek se szólsz, hogy szerinted már rég ott kellett volna hagynia azt az áruló csalót?
 - Honnan veszed ezt?
 - Te mondtad apának.
 - Tudod, szerintem a Virág néni még nem áll készen az igazságra.
 - Mit jelent az, hogy nem áll készen? Van, hogy te sem állsz készen az igazságra?
 - Igen. Nagyon sokszor nem merem magamnak se bevallani az igazságot, mert akkor nehéz lenne tovább csinálni dolgokat.
 - Milyen dolgokat?
 - Kicsi vagy még hozzá.
- Kicsi vagyok az igazsághoz?
- Én is kicsi vagyok az igazsághoz.
- Milyen igazsághoz vagy kicsi?
- Jaj, drágám. Például nem mindig hiszem el, hogy az ember megold majd minden problémát, és nem pusztít el mindent maga körül.
- Mi mindent?
- Ne is figyelj rám. Vannak dolgok, amiket tényleg jobb nem elképzelni. Látod? Most is azon gondolkodom, hogy hogyan ne foglalkozzak dolgokkal.
- Máskor is szoktál hazudni?
- Igen. Sokszor mások véleményétől is félek.
- A nagypapáétól?
- Honnan tudod? Igen, a nagypapáétól is. De mindenki másétől is. Sokszor azt is félek elárulni, ha nem minden megy olyan könnyen, mint azt korábban elképzeltem. Ezért úgy teszek, mintha minden rendben lenne.
- Mi nem megy olyan könnyen?
- Hát csak az élet maga.
- Akkor, ha félsz az igazságtól, akkor már lehet hazudni?
- Néha lehet.
- Ha legközelebb összetörök valamit, mondhatom, hogy nem én voltam?
- Tudod, tényleg nem olyan könnyű igazat mondani. De én azért örülnék, ha nekem elmesélnéd azt is, ha hibázol. Mert a sok hazugság megbetegít. Jobb tisztában lenni önmagunkkal.
- Mit jelent ez? Te is tisztában vagy önmagaddal?
- Próbálok.
- Akkor elég, ha én is csak próbálok?
- Igen, elég.
- Anya, nem hiszem, hogy tudom már, mikor kell igazat mondani.
- Az az igazság, hogy én sem vagyok biztos benne, kicsim. ◆

A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



Média a Családért-díj

BALOGH FRUZZSINA

**Utak egymáshoz –
Megtanulhatatlan házasság**

A Szív

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

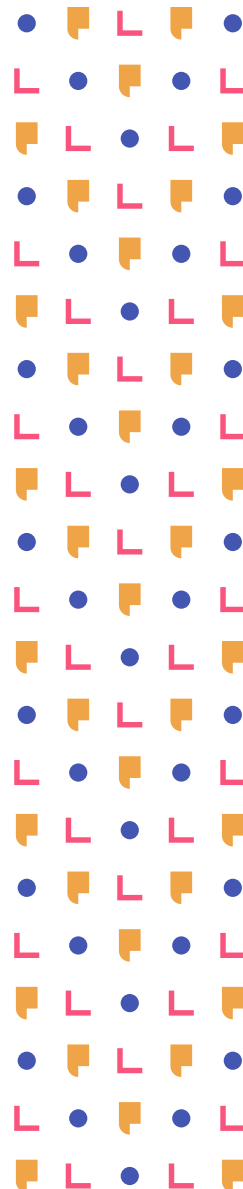
SZABÓ SÁNDOR

**Apa, nagyon hiányzol! Mikor jössz
végre haza?**

Kárpáti Igaz Szó



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





SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA

A kisszekrény

Demeter Ágotának köszönettel

♦ – Ó, Bori, te már olyan rutinos szülő vagy, csak ki fogod pottyantani azt a negyedik gyereket! – mókáztak ismerőseim a nagy nap előtt. Én ezt egyáltalán nem tartottam viccesnek. Furcsa, de pont olyan bizonytalan és szorongó voltam, mint huszonekét évesen, mikor az első gyerekemet szültem – csak ezt most egy kicsit szégyelltem is.

A nők agya állítólag törli a szülési fájdalmak emlékét. Ez lehetséges, de az én tapasztalatom szerint közvetlenül az újabb szülés előtt megint eszünkbe jut.

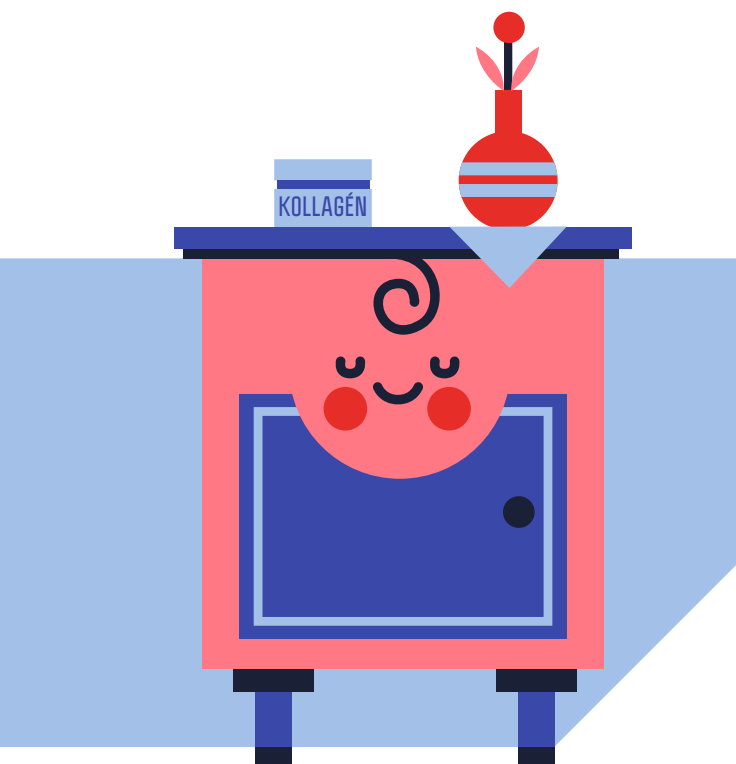
– Milyen érzés? – kérdeztem húsz évvel ezelőtt naivan egy idősebb barátnőmtől.

– Nagyjából, mintha kikakálnál egy szekrényt – fogalmazta meg lakonikusan, és nem is egészen ezzel az igével.

Magasztosabb válaszra számítottam a tiszteletre méltó keresztény anyától, de később rá kellett jönnöm, hogy a hasonlat nagyon pontosan írja le az érzést. Hogy lehet valami ekkora...? Hogy lehet ennyire éles...? Biztos, hogy legalább négy hegyes sarka van, de talán inkább nyolc...! Miért nekem kell kinyomnom egy szekrényt? Nem részletezem ezt tovább, tudja, aki tudja, miről beszélek. De most nem volt nagy kedvem ehhez a fájdalomhoz.

A kiírt nap előtt egy héttel fantomfájásokkal berohantunk a kórházba.

Reménykedtem, hogy életemben egyszer, öreg anyaként talán megadatik az élmény, hogy természetes módon, magától megindul a szülés. A kórházban futószalagon vajúdtak a kismamák egy nagy teremben (talán felújítás volt az egyik szárnyban), elég minimális empátiával kezelve. A vajúdás nem indult be rendesen – vagy leállt a sok hatására – , én sírva tértem haza a sikertelen, magányos programról, és aznap este bejelentettem a férjemnek, hogy otthon fogunk szülni.



– Miii? – rémüldözött – Na ne, az nagyon veszélyes!
– Tudod, mi a veszélyes? Ez, hogy lelkileg kikészítenek, és mire kijön a gyerek, egy idegromcs anyát fog idekint találni!

Kikerestem az interneten jó pár baba telefonszámát, hívogattam őket. Eleinte örültek, hogy lelkes új anyuka jelentkezik, biztosítottak róla, hogy csodálatos, spirituálisan kalandos-ráhangelődős hat hónap áll előttünk.

– Ez szuper lenne, és sajnálom is, hogy lecsúsztam róla – hadartam bűnbánóan –, de az a helyzet, hogy nekem már inkább csak hat napom van a szülésig, nem hat hónapom, de amúgy állati rugalmas vagyok, gyorsan rá tudok hangolódni gyakorlatilag bármire, nem kell aggódni!

– Ilyen érzéketlen bunkókat nem vállalnak el – röhgött a legjobb barátnőm, és igaz lett.

A bábák elutasítottak. Ez így sajnos nem megy, azt mondták, ehhez több idő kell, én viszont nem tudtam vállalni, hogy a kedvükért még hat hónapig bent tartom a kis illetőt. (Habár magamat ismerve oxitocin nélkül lehet, hogy összejött volna.) Így hát mentem a kórházba a megbeszélte időpontban, betöltött 41. héten, hogy megindítsák a szülést.

Szerencsére nagyon megbíztam a nőgyógyászomban, Ágotában. Barátnőm barátnője volt, így az én barátnőm – ahogy az a lányoknál szokás. Az infúzió bekötése után pompás kis eszmezsere alakult ki irodalomról, közéletéről, néha a férjem már-már meg is feledkezett rólam. Olyan lelkesen érvelt valamilyen szellemtörténeti folyamattal kapcsolatban, hogy emlékeztetnem kellett: ez az esemény rólam szól! Egészen a kitolási szakig jól ment minden, a vajúdas persze fáj, de az utolsó egy óra kivételével elviselhető volt. Szabad volt állni, labdán ülni, négykézláb mászni, és bármit, ami jólesett. Nem kötött rám senki ctg-gépet, és ehettem is, ha megígértem, hogy nem hányom ki.

Arra még homályosan emlékszem, hogy a végén valahogy felkerülök a szülőágyra, és olyan utasításokat teljesítek, mint „most derékszögben hajlítsd a bal térded és negyvenöt fokban nyisd ki a combod”, de nem tudom, végül is eltaláltam-e a fokokat. Talán igen, mert éjjel 2.30-kor megszületett Gabriella Lenke.

A kisserény hunyorgott és fintorgott a fényben, és pont ugyanúgy nézett ki, mint a három régi szekrényünk. A nagy hajrá után még elmondtam a férjemnek a szokásos mondatot:

– Ez borzalmasan fáj! Több gyerek nem lesz!

Aztán kifújtam magam, és végre magamhoz vettem a negyedik gyermekemet. Nem gondoltam volna, hogy lesz ilyen pillanat az életemben!

A kórházi élményeim a felhőtlen szülés után már kicsit felhősebbek voltak – tömegnyomor a szobában, horkoló anyák, ordító bábák, közepesen flegma személyzet –, de alapvetően jó emlék maradt. De azért az volt benne a legjobb, hogy vége lett.

A csecsemős nővérek egyébként nagyon kedvesek voltak.

– Hol az idős anya? – rikkantott be egyikük a kórterembe.

Maszokban voltunk, nem akartam felfedni az inkognitóm. Ő körülnézett, majd elindult egy másik ágy felé. A nő sértetten hördült fel:

– Huszonöt éves vagyok! Ő ott a negyvenkettő.

– Nem is látszik annyinak – mosolygott rám a nővér, és átadott egy csomagot. – A barátnője küldi, ő kérte, hogy így szólítsam meg: „öreg anya”, de én csak úgy vállaltam, hogy: „idős”.

Kollagénes arckrém volt a csomagban, azonnal magamra kentem a maszk alá. ♦



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

AMIKOR NEM LEHETSZ NYERTES

A szerencsejáték-függőség kialakulásához számos tényező hozzájárulhat: anyagi gondok, nyereségvágy, a nyereség pillanatában fellépő euforikus állapot megtapasztalásának a vágya. Sajnos, amikor kialakul a szerencsejáték-függőség, már nehéz kilépni az ördögi körből. A függőséget elősegíti egy kétségbeejtő anyagi veszteség is, ami után az érintett abban bízik, hogy szerencsejátékkal gyorsan visszaszerezheti a pénzét.

◆ Tibor 45 éves vállalkozó. A szerencsejáték mindig is az élete része volt, mint valamiféle hobbi. Serdülőkorában kis téttekkel, néhány ezer forinttal játszott, majd volt olyan időszak az életében, amikor teljesen felhagyott vele. Megnősült, majd gyermeke született. Az első Covid-hullámban, amikor sokkal kevesebb volt a munkája, és azt is csak otthonról tudta végezni, a játék utáni sóvárgása felerősödött. Ekkor újra elkezdett játszani online, egyre nagyobb téttekkel. Egy napon túl nagy összeget veszített, és onnantól megszállottan azt az összeget akarta visszaszerezni, visszanyerni. Felesége teljesen véletlenül nézett utána a pénzügyeiknek, és megdöbbenne tapasztalta, hogy a nyaralásra félretett egymillió forint sehol sincsen. Ekkor Tibor kénytelen volt mindent elmondani a feleségének, aki kétségbeesve keresett szakembert a problémára. Az első alkalommal együtt jöttek el hozzám, majd Tiborral egyénileg folytattuk. Az egyik konzultációs ülésen azt a feladatot adtam neki, hogy kérje le a banktól, hogy mennyit költött az évtizedek alatt játéokra. Elszomorodott, majd azt mondta, hogy bizonyára túl sokat. Lehet vagy ötmillió forintot is, és ezt nagyon szégyelli. A következő alkalomra Tibor lesújtva érkezett, és egy papírt szorongatott. Tudtam, hogy a játéokra szánt összeg többszöröse annak, amit megtippelt. Úgy fogalmazott: „Eddig nem mertem lekérdezni, és azzal áltattam magam, hogy bizonyára sok, de nem merem szembesülni a valósággal. Amikor online játszom, nem érzem

a pénz súlyát. Ugyanazzal a mozdulattal tudok feltenni ezer forintot, mint százezret. Egy gombnyomással. Sem a nyereséget, sem a veszteséget nem érzem, hiszen azok csak számok a bankszámlámon. Igazából már nem is tudok annyira örülni, ha nyerek. Ez az én kis világom, ahová elbújhatok, és ahol adrenalin szabadul fel a testemben. Ez az én örömforrásom.” Tibor most absztinens, egyáltalán nem játszik. Fél évig tartó, komoly önismereti munkán van túl.

A szerencsejáték-probléma olyan felelőtlen tettekre készíthet, amelyeket azelőtt senki nem feltételezett önmagáról. A szerencsejáték-függőség, más néven kóros szerencsejáték, illetve játékkényszer, egy impulzuskontroll zavar. Az illető nem tudja kontrollálni a játékra való készíttést, még akkor sem, ha annak negatív következményei vannak rá vagy szeretteire nézve. Játszania kell, akkor is, ha nyer, akkor is, ha veszít, és akkor is, amikor már mindent elvesztett. Attól, hogy valaki időnként tudja kontrollálni magát, még lehetnek szerencsejáték-problémái. Problémás szerencsejátéknak számít minden olyan szerencsejátékos magatartás, amely valamilyen módon megzavarja az életet. Ha folyton a játékkal van elfoglalva, egyre több időt és pénzt áldoz rá, veszteségei vannak ebből, és mégis játszik, az függőség.

Kép: Alois Komenda | Klim Musalimov / Unsplash



**AZT A FELADATOT
ADTAM NEKI, HOGY
KÉRJE LE A BANKTÓL,
HOGY MENNYIT KÖLTÖTT
AZ ÉVTIZEDEK ALATT
JÁTÉKRA. AZT MONDTA,
MEGNÉZI, MERT
LEHET, HOGY ÖTMILLIÓ
FORINTOT IS.**

Ez az addikció gyakran társul egyéb viselkedési vagy hangulati zavarral. Leküzdéséhez ezeket és minden egyéb kiváltó okot is kezelni kell. A kóros szerencsejáték okozta probléma nem csak az érintett pénzügyi területeit érinti; kapcsolatbeli és jogi problémákhoz, a munkahely elvesztéséhez, mentális egészségügyi problémákhoz, köztük depresszióhoz és szorongáshoz, sőt öngyilkossághoz is vezethet.

MI SEGÍTHET?

A legfontosabb első lépés a szerencsejáték-függőség leküzdésében az, ha az egyén felismeri, hogy már benne van a problémás szerencsejátékos kategóriában. Hatalmas erő és bátorság kell ahhoz, hogy ezt felvállalja valaki,

különösen akkor, ha sok pénzt veszített már, vagy depressziós, és elveszített fontos kapcsolatokat. Sokan használják a szerencsejátékot a kellemetlen érzések felszabadítására, lazításra, vannak azonban egészségesebb és hatékonyabb módszerek a hangulat javítására és az unalom elűzésére, például: sport, barátok, új hobbik felfedezése, tánc, zene – ezek hatására szintén adrenalin termelődik a szervezetben, és ezáltal kialakul egy természetes felfokozott érzelmi állapot.

Egyedül, támogatás nélkül nehéz leküzdeni az addikciót, ezért vannak direkt függőségekre specializálódott szakemberek, akik adott esetben maguk is átmenetek a szenvedélybetegségen, és pontosan tudják, hogy milyen érzésekkel küzd a páciens. ♦



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

FeSzülőkből RugAnyók

Mitől vagyunk boldogok, és mitől lehetünk boldogabbak? Mit tehetnek az édesanyák a maguk és családjuk boldogságáért? Egy ötgyermekes édesanya, **Joó Bernadett** – eredeti végzettségét tekintve közgazdász, emellett mentálhigiénés és szervezetfejlesztési szakember – társaival Nagycsaládos harcművészet néven mentálhigiénés és készségfejlesztő műhelyt alapított, és tréningeket tart édesanyáknak.

- ♦ – **Mi a kezdeményezés lényege, honnan indult?**
– Öt éve veszek részt a Pronon Alapítvány munkájában, ahol elsősorban civil szervezeteknek, egyházaknak, oktatási intézményeknek tartunk tréningeket, és itt merült fel az ötlet, hogy mivel a család is egy szervezet, ez a fajta tudás igencsak ráfér az édesanyákra is. Mi, akik trénerként benne vagyunk a Nagycsaládos Harcművészetben, mindannyian nagycsaládos édesanyák vagyunk, és mindenki elvégezte a Semmelweis Egyetem mentálhigiénés és szervezetfejlesztési szakirányú továbbképzését. Jelenleg a FeSzülőkből RugAnyók elnevezésű tréninget tartjuk vezetőtársammal, *Forián-Szabó Kingával*. A boldogságkereséssel szoros kapcsolatban van az, amit próbálunk bevinni az anyukák életébe.

- **Miért Nagycsaládos Harcművészet lett a neve?**
– A családos életformában, egy édesanya mindennapjaiban nagyon sok harc van, és nagyon sok művészet is. Az igazi kihívás az, hogyan tudjuk ezt kiegyensúlyozni. Sok minden múlik egy édesanyán, azon, ő hogy van a családban, mert az továbbterjed, hat a gyerekekre, a környezetre. Az édesanyák a kisgyerekes életforma miatt sokszor arra vannak kondicionálva, hogy a saját igényeikről, saját szükségleteikről lemondjanak, sőt sokszor eszükbe sem jut, hogy van nekik ilyen. Ezt lehet csinálni egy darabig, de egy idő után a családban is megjelenhet a kiegész. Bele lehet fásulni a mókuserékbe, elveszhet



a csillogás a szemünkből. Csupa olyan dologról beszélünk a tréningen, ami a mi saját életünkben is fontos, amit saját magunkon is felismerünk. Mindezt úgy, hogy azt gondoljuk, mindenki a saját életének a legjobb szakértője. Impulzusokat, kereteket adunk, de mindenki a saját helyzetével dolgozik, és tud abban megoldásokat találni. Szerintem nem az adja a legtöbbet az anyukáknak, hogy mi nagyon okosakat mondunk, hanem az, hogy együtt vannak, és egymástól is tanulnak.

- Milyen az, amikor valaki FeSzülőből RugAnyó lesz?

- Ez két olyan véglet, amibe én magamat sem tudom konstans módon besorolni. Inkább a tudatosítás a lényeg: hogy észrevegyem, mikor vagyok befeszülve, és azt is felismerjem, van út arrafelé, hogy egy kicsit rugalmasabb legyek. A reziliencia divatos szó manapság: alkalmazkodás a gyorsan változó dolgokhoz. A mostani világnak – benne a járvány, az online oktatás, a háború,

a szénszünet – arra mutat, hogy ezt a képességet fejleszteni kell magunkban. Ebben a – rezilienciát igénylő – helyzetben összetartani egy családot, nagy kihívás.

- Említetted a saját magunk felé támasztott és a környezettől érkező elvárásokat. Te hogy állsz az előbbiekkal?

- Szerintem sokszor szorítjuk a saját torkunkhoz a kést. Azt gondoljuk, így kell meg úgy kell valamit csinálni. Tudod, mennyit takarítottam, mielőtt jöttél? Régen ezt úgy csináltam, hogy bele is lovaltam magam, és közben megalapozottnak és teljesen indokoltnak találtam, hogy sárkányként viselkedem ilyenkor, ha vendég jön. Egy idő után rájöttem arra, hogy én is annak a képnek akarok megfelelni, ami sok nő fejében él: szuperjónak kell lennie a gyerekeimnek, a párkapcsolatomnak, a baráti kapcsolataimnak, a háztartásomnak, a kertemnek. Mellé szakmailag is fejlődőm kéne, és mindezt úgy, hogy az látszódjon



Ha könnyűnek látod

a másik ember sokféle szerepét, akkor nem vagy elég közel hozzá.

rajtam, ez nagyon könnyű. Amikor sikerült közel kerülnöm valakihez, az mindig olyankor történt, amikor megmutattam: nálam sincs minden rendben, és ezt lehet szó szerint is, meg szimbolikusan is érteni. Ehhez lehet kapcsolódni, nem a tökéletesnek mutatott élethez.

– Önismereti fejlődés, amíg az ember elengedi a képet, hogy valamilyennek kellene lennie?

– Igen. Nekem az például nagy lépés volt, amikor rájöttem és beismertem, hogy az én reakció, az, hogy milyen érzelmi magaslaton élem meg ezt a rendakásra való rágörcsölést, nem indokolt. Az érzelmi reakció nagyságából lehetett következtetni, hogy itt nem feltétlenül a rendről van szó, hanem arról, milyen képet szeretnék mutatni magamról, és ahhoz mennyire ragaszkodom, vagy el tudom-e engedni.

– A rugalmasság viszont nem jelenti azt, hogy mindig én változok...

– Nem oda kell eljutni, hogy mindig én változok meg, és nekem semmi igényem ne legyen. Az a cél, hogy tudjunk úgy egymás mellett, egymással élni, hogy ezek az igények, ezek az értékek, dolgok elférjenek. Az olyan családokban, ahol nincs önismereti út – ami nélkül simán végig lehet élni egy életet –, ott játszmák vannak, elhallgatások, függőségek. Talán akkor teszünk kevesebb terhet a következő generációra, ha ebben próbálunk előrelépni, megküzdünk a démonainkkal, és nem adjuk tovább őket.

– Öt gyermeked van, huszonkét évestől hétévesig. Úgy sejtem, hogy a házasságoddal és a gyerekeiddel kapcsolatos tapasztalataidat is beviszed a segítői munkádba.

– Igen, abszolút. Ezekből táplálkozik, így lehet hiteles. A férjemmel például időnként csinálunk egy lelki gyakorlatot házaspároknek Házastuning néven, amelynek az ötlete úgy született meg, hogy leültünk a férjemmel, és elkezdtünk azon gondolkodni, mi hogyan szoktunk veszekedni.

Azt gondolom, a résztvevő házaspárok részben a mi példánk miatt is tudnak megnyitni egymás felé.

– Milyen együtt dolgozni ebben a férjeddal, aki a teljesen civil foglalkozása mellett egyébként lelkigondozó, hittanár is?

– Nekünk ad, hogy vannak közös dolgaink, gazdagítja a házasságunkat. Nekem a legjobb barátom a férjem, és mindkettőnknek nagyon fontos, hogy sokat beszélgessünk, legyenek közös ügyeink. Itt is az egyensúly a lényeg. A harc és a művészet, a barátság és a házastársi kapcsolat, az egész életünk egy egyensúlyozás. Nekem valahogy ez a boldogság. Nemcsak azt megtalálni, amiben vagyok vagyunk, hanem azt is, amiben különbözünk.

– És ha ez nem sikerül, akkor időnként te is közel kerülsz a kiégéshez?

– Engem folyamatosan megcsap a szele. Sokszor érzem azt, hogy küzdök a mindennapokkal, azzal, hogy láthatatlan munkát végzek, mókuserékben vagyok, nem feltétlenül kapok rögtön visszajelzést. Ezek mind veszélyeztető tényezők. A WHO is leírta már, hogy a kiégés egy betegség. Nagyon fontos, hogy ennek tudatában legyünk, és annak is, hogy tudunk tenni ellene: valahogy értelmet és célt találni a mindennapokban, és átke-retezni a dolgainkat. Sokszor érezzük, hogy a minket ért inger és az arra adott válasz között nincs semmi. Ki vagyunk szolgáltatva a körülményeknek, annak, ami történik velünk. Viktor Frankl írja le a könyvében, hogy a koncentrációs tábor is azok élték túl, akik az inger és a válasz között megtalálták azt a részt, ami a saját szabadságuk. Ez lehet a saját hozzáállásunk, átke-retezés, egy gondolati mozdulat, egy rés, amibe érdemes belenézni. Megnézni, miben áll a szabadságod. Szerintem az ég ki, aki azt gondolja, nincs ilyenje. És olyan könnyű ezt gondolni! Mert a mókuserék, a mindennapos lefárasztó dolgok ebbe az irányba tolnak. Amikor úgy érzem, hogy nem a kiégés felé tartok, hanem el onnan, az azért van, mert észreveszem ezt a szabadságomat. Észreveszem, hogy vannak eszközeim, még ha csak a gondolatom is az. Az egzisztenciális kérdésekre adott válaszok – mi értelme az életnek, milyen céljaim vannak, mit tartok fontosnak? – szintén jó kis biztosítékok kiégés ellen.

– A te családod milyen? Mit látsz a gyerekeken, mit adsz át?

– Azt látom, hogy a gyerekeim egészen kiegyensúlyozottak. És ez nagy meglepéssel tölt el. Hogy egész jól



MINDSZENTYNEUM

vannak. Nagyon jó látni, hogy milyen nagyszerű emberek! Alig merem kimondani, de ha arra gondolok, hogy ehhez közöm van, az egészen közel van az élet értelméhez.

– A különböző szerepeid – anya, feleség, nő és a többi – hogy férnek meg egymás mellett?

– Ha könnyűnek látod a másik ember sokféle szerepét, akkor nem vagy elég közel hozzá. Van ennek egy nehézsége ugyanis, súlyozni kell ezeket a szerepeket. Ha majd öreg leszek, és visszanézve azt tudom mondani, hogy volt egy jó házasságom, akkor leszek a legbüszkébb. A második legfontosabb az, hogy lássam: a gyerekeim jól vannak. És a többi dolognak is van jelentősége, például hogy oda tudtam állni egy jó ügy mellé.

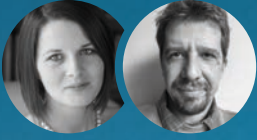
– Az ENSZ minden évben közzétesz egy jelentést, amely arról szól, mely országok lakói vallják magukat a legboldogabbnak. A 2019-ben készült jelentés szerint van néhány olyan szegény ország, amely sok problémával néz szembe, és ahol magas az erőszakos bűncselekmények száma, de mégis bekerült a legboldogabb államok közé. Korábbi spanyol gyarmatokról van szó, amelyek ebből adódóan túlnyomóan vallásos országok is. Nálad a hit hogyan segíti a boldogságot?

– Az istenhit olyan, mint az önismeret: folyamatos fejlődésben van, nem egy konstans valami. Van köze a boldogsághoz is, de a küzdelemhez is. Nagyon sokat adott a hitem, amikor a gyerekek kicsik voltak, segített az, hogy bele lehet simulni az egyház rendjébe, a szertartásokba. Aztán amikor három hónapig feküdtem egy gerincbetegség miatt néhány éve, nagy fájdalmaim voltak, majd megműtöttek, akkor nagyot küzdöttem az Istennel. Az kérdeztem: „Istenem, te most ezt akarod, vagy hagyod?” Aztán rájöttem, hogy rossz a kérdésfeltevés, hogy probléma van az istenképemmel, mert milyen Isten az, akitől ezt kérdezem. A szenvedést nehéz hova tenni az istenhiten belül is, de arra rájöttem, hogy ha már kész válaszaim nincsenek, legalább hamis válaszaim sincsenek. A betegség tisztítóút volt, leégetett rólam egy csomó hamis képet. A boldogsághoz ez ott kapcsolódik, hogy minden, ami az igazabb felé visz, az boldogabbá tesz. Nincs készen még az én hitem, de erre indultam, ezt a ráhagyatkozást próbálgatom. Nem biztos, hogy mindenre van válasz, és ez félelmetes. Kérdés, hogy ennek a feszültségében meg tudunk-e maradni. Az úton levés az izgalmas. Sok mindenkinek irigylem a hitét, akié érettebb, árnyaltabb talán. A férjem hitét nagyon bírom. Benne van valami olyan öröm, olyan derű, amely mindenén átvisz. ♦



Várja Önt
Mindszenty József
élettörténete a
Mindszentyneumban
Zalaegerszegen
2023-ban is!

www.mindszentyneum.hu



SZÖVEG –
SZÓNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

FÉRFIAK EGYMÁS KÖZÖTT



A férfiak lelki egészsége többnyire elhanyagolt terület, miközben számtalan elvárás kapcsolódik ahhoz, hogy egy modern férfinak hogyan kellene jó családfőnek, érzelmileg támogató férjnek és a gyermekére hangolódó szülőnek lennie. Miként lehet megteremteni annak a feltételeit, hogy a nemi szerepelvárások ellenére a férfinak legyen lehetősége feltöltődni, kapcsolódni a saját belső valóságához, majd egy bizalmi légkörben megosztani az érzéseit, gondolatait másokkal?

◆ MINDIG CSAK A NŐK?

Jól áll a modernitás a nőknek. Hiszen az elmúlt két évszázad társadalmi és gazdasági fejlődése lehetővé tette a női életminőség, egészségi állapot, jogok és társadalmi helyzet változását, és emellett a fejlődés további iránya támogatta is azt azáltal, hogy például a (számító)gépesítésnek köszönhetően a munkakörök többségében már bármelyik nem egyformán megállja a helyét.

De mi a helyzet a férfiakkal? Miközben máig megőrizték a nőkhöz képest előnyösebb társadalmi és gazdasági pozícióik egy részét, meglepő módon mégis jóval kedvezőtlenebbül alakultak életésélyeik. 2019-ben Magyarországon a fiúk születéskor várható élettartama 6,5 évvel rövidebb volt, mint a lányoké. Úgy tűnik, a megváltozott feltételek, a hagyományos értékek gyakorlása és a nemi szerepekkel szembeni elvárások, valamint ezek ellentmondásossága megviseli a férfiakat. A férfiaknál a szorongások leginkább a szexuális teljesítménnyel, a családfenntartással és a külsővel függenek össze. Sikertelenség esetén pedig a stresszt gyakran dohányzással és alkoholfogyasztással oldják.

Gyakran tapasztaljuk saját életünkben is, hogy nemcsak az a kérdés, mekkora terhelés ér minket, hanem az is, hogy mi kerül a mérleg másik serpenyőjébe, azaz mekkora erőforrások állnak rendelkezésre a terhek hordozásához. A legkülönbözőbb erőforrások támogathatnak minket életünk során. Ezek egy része kapcsolati erőforrás lehet, hiszen a biztonságos és erős érzelmi kötelékek egészségvédő tényezők. Központi szerepe van a párkapcsolatnak, a rokoni és a különböző baráti kapcsolatoknak. A házassághoz képest törékenyebb élettársi kapcsolatok és a válások magas száma, a szorosan együttműködő, legalább háromgenerációs családok visszaszorulása, az aktív rokoni kapcsolatok beszűkülése, valamint a barátok számának általános csökkenése mutatja, mennyi veszteséget kénytelen elkönyvelni a társadalom ezen a területen. Erőforrás lehet az önismeret, amelynek stabilitása és kiterjedtsége biztonságos alapot nyújt a nehéz időkben. Az önfejlesztésen alapuló vagy szakember segítségével megvalósuló önismeret-fejlesztés fellendülése mutatja, mekkora hiányt érzünk ezen a területen. ➤



Néha olyan alapos munkát végez a szocializáció, hogy maga a férfi is meg van győződve arról, hogy neki nem igazán vannak érzelmei.



Az iskolarendszeren végighaladva többnyire azt látjuk, hogy ugyan számos ismerettel gazdagabban távoznak az intézményekből, de az önismeret kevésbé tartozik ezek közé. Erőforrás lehet a hit, amely szilárd támasz lehet a stresszforrásokkal való megküzdésben is. Ahhoz viszont, hogy az istenhit a hétköznapiakban is megtartó erő legyen, többnyire szükséges, hogy túlterjedjen a vasárnapi istentiszteleteken való részvételen, és átszője a mindennapokat. Ez a mély spiritualitás azonban vélhetőleg csak a társadalom néhány százalékának sajátja.

FÉRFIAK ÉRZELEMKIFEJEZÉSE

Bár a család- és párterápiákon azt tapasztaljuk, hogy a családtagok gyakran megfogalmazzák azt az igényüket, hogy a férj/apa/fiúgyermek beszéljen az érzéseiről, és ossza meg a legbelsőbb világát a szereteteivel, a mindennapokban a férfi fájdalomának és sebezhetőségének kimutatása inkább a nevetség tárgyát képezi. Gondoljunk csak a téli, náthás időszak jól menő gyógyszer- és vitaminreklámjaira, amelyekben semmi nem lehet viccesebb egy férfinánál. Az elvárás kettős: egy férfi legyen érzékeny, de semmiképpen sem akkor, ha neki van baja, fájdalom vagy gyengesége. Nem csoda, hogy a „csak a lányok sírnak”, a „katonadolog” és az „anyámasszony katonája” világában felnevekedett férfiak nehezen kezdenek bármit is azzal a sok kavargó érzéssel, amit tapasztalnak. Már ha tapasztalnak, mert néha olyan alapos munkát végez a szocializáció, hogy maga a férfi is meg van győződve

arról, hogy neki nem igazán vannak érzelmei. A nemiszerep-elvárások hatására ugyanis a férfiak az érzelmeik tudatos megélése, megosztása és a segítségkérés helyett az érzelmeikről való gondolkodás elkerülését, a tárgyilagosságot, a függetlenséget és az erő kifejezését választják. Ez a választás gyakran nem tudatos, ezért sok férfi számol be arról, hogy nem is él meg (intenzív) érzéseket. Az is előfordulhat, hogy a férfi úgy érzi, hogy családfőként nem teheti meg, hogy a nehéz történetei és érzelmi súlyát a másira terhelje, így egyedül cipeli az a belső kavalkádot, amit a szocializációs hiányok miatt olykor felismerni és megnevezni is nehéz.

Az alexitímia kifejezés az érzelmeik kifejezésének és azonosításának a nehézségét jelenti. Levant, aki az alexitímia és a nemiszerep szocializáció összefüggéseit vizsgálta, bevezette a „normatív férfi alexitímia” fogalmát, amelyet azzal magyaráz, hogy a nemiszerepre való szocializáció során a férfiakra inkább jellemzőek lesznek az érzelmeik felismerésével, tudatos megéléssel és kifejezésével kapcsolatos nehézségek. Gyakran halljuk, hogy az érzelmeik kifejezésének hiányát a férfiak és a család is valódi érzelmentességnek értelmezik: „nincsenek érzelmei(m)”. Ez azonban egyáltalán nem igaz, mert érzelmeik akkor is vannak, ha nem akarunk vagy tudunk tudomást venni róluk. A tudatosulás és kimondás hiányában azonban fizikai tünetekben, koncentrációs és figyelmi problémákban, alvászavarban, esetleg hangulat- vagy szorongásos zavarokban ölhetnek alakot.

A FÉRFI BARÁTSÁGOK NYOMÁBAN

Hogyan jelenik meg mindez a rokoni kapcsolatokon kívül, a férfi barátságok világában? A férfiak szempontjából elsősre biztató eredménynek tűnik, hogy a hazai kutatások a férfiak és a nők barátságait tekintve jelentős előnyöket találnak a férfiak javára. Bár a nők minden téren kezdenek felzárkózni, a férfiaknak több barátjuk van, több az idejük és energiájuk is ezen kapcsolatok fenntartására, ráadásul kevesebb olyan férfi van, akinek egyáltalán nincs barátja, mint nő. Ugyanakkor nemcsak a számokban, hanem a barátságok minőségében is eltéréseket találhatunk, míg a férfiak inkább a közös tevékenységet részesítik előnyben, addig a női barátságokban hangsúlyosabb az intimitás és törődés egymással. Az okokat kutatva újfent felmerül a szocializáció szerepe, ami a fiúk esetében az önfeltartás és kapcsolódás helyett inkább a közös aktivitás és versengés irányába mutat, amellyel jól lehet a férfiaságra veszélyesnek tűnő túlzott intimitás ellen védekezni. A fentiek fényében gondolhatnánk azt, hogy a férfi barátságokban kevésbé jelenik meg az érzelmi megosztás és beszélgetés, de mivel ők több baráttal rendelkeznek, mint a nők, ez a körülmény arra utal, hogy valamilyen más módon mégis erőforrást nyernek ezekből a kapcsolatokból. Ugyanakkor Albert Fruzsina barátságokról megjelent tanulmányában leírja, hogy az egészségügyben (például jó orvos ajánlásában), a hivatalos ügyintézésben, illetve az iskoláztatással és továbbtanulással kapcsolatban nem kérnek és kapnak nagyobb segítséget a férfiak, mint a nők a barátaiktól. A vizsgált dimenziókból egyedül az új munkahely megszervezése az a terület, ahol a férfi barátságok nagyobb hasznot hoznak a konyhára. Ugyanakkor az igény a férfiak részéről is megvan a barátság érzelmi oldalának megélésére, a fenti tanulmány például megállapítja, hogy „a megkérdezett férfiak és nők, fiúk és lányok számára ugyanannyira fontos volt, hogy beszéljenek a barátságról és a hozzá tartozó érzelmekről és érzésekről.”

AHOL A TÁRSAS TÁMOGATÁS MEGÉLHETŐ

A férfiak számára az iskolaévek végeztével sokszor egyetlen külső közösség marad, amelyben rendszeres a jelenlétük, ez pedig a munkahely. Az átlagember évszázadokkal ezelőtt a lakóhelyen, a munkahelyen, a vallási közösségekben és a korabeli közösségi terekben ugyanazokkal a jól ismert személyekkel találkozott. Mára ezek a közösségek elkülönültek egymástól, és nagy arányban ismeretlenekből állnak. A lelkeségi mozgalmak és a közösségi hitélet újraéledésével Magyarországon is megjelent a hívők igénye arra, hogy közelebből ismerjék egymást, és kis közösségeket

hozzanak létre. Ezek egy része kifejezetten férfiak számára kínál találkozást. Ha az istenhit és az önismeret fejlődése mellett a baráti kapcsolatok kialakítását állítjuk fókuszba, a Dóka Tamás katolikus plébános által kidolgozott, és több Pest megyei településen egyházközségen belül működő Férfikör a vallásos férficsoporthoz működéséhez biztosít hosszú távon működőképes és könnyen megvalósítható modellt. A Férfikör bevallott célja a férfiak spirituális fejlődésének, önismeretének és baráti kapcsolatainak erősítése. A cél megvalósulását a csoporton belüli működés különleges szabályai biztosítják, de mindezt a csoporttagok töltik meg tartalommal. A férfiközösség tagjai hetente egy este találkoznak, mert ez a gyakoriság szükséges ahhoz, hogy a résztvevők egymás életének részévé váljanak. A találkozók előre meghatározott rend szerint zajlanak: közös ima után mindegyik résztvevő pár mondatban beszámol arról, milyen pozitív vagy negatív élmény érte személyes életében az elmúlt héten. Ezt követően egyikük rövid előadást tart valamilyen témában, amely a Szentírástól kezdve lelki olvasmányokon keresztül a hobbikon át a személyes érdeklődés bármely területéig terjedhet. Ezt követően a csoporttagok az előadás tárgyáról beszélgetnek saját személyes életük és élményeik alapján. Ezt egy oldottabb beszélgetés követi akár egészen hétköznapi eseményekről. A teljes találkozásra jellemző, hogy a férfiak igyekeznek személyes és érzelmi szinten kommunikálni, nem fejből, hanem szívből beszélni megéléseikről, tapasztalataikról, belső valószínűsükről, és képesek egymást elfogadással odafigyelve megérteni. A férfiköri tapasztalatok azt mutatják, hogy a férfiak nagyon is képesek az érzelmeiket megélni és kifejezni, sőt vágyanak is erre. Megfelelő csoportszabályok megléte esetén pedig gyorsan beletanulnak ebbe a működésmódba. A tagok ezekben a közösségekben több éven át kísérik egymást. Barátokká, egymás életének ismerőivé, akár részévé válnak, miközben erősítik hitüket és fejlődnek önismeretükben. Ez a hármas cél segíti őket, hogy közösségük jelentős erőforrássá váljon életükben, és megküzdjenek a modern férfitel kihívásaival. ♦

Források:

Albert Fruzsina: A férfiak és nők közti különbségek és hasonlóságok a barátságban (replika.hu)
Susánszky Anna, Susánszky Éva, Kopp Mária: Mitől szoronganak a magyar férfiak? (Orvoslás és társadalom)
Almássy Zsuzsanna, Baksa Noémi, Papp Gábor, Szemán-Nagy Anita: Nemi különbségek a depressziós tünetegyüttesben az alexitímia mentén, különös tekintettel a férfi depresszióra (Magyar Pszichológiai Szemle)