



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

AZ „ELVESZETTEK” MEGTALÁLÁSÁÉRT

Nekik jó lesz az is! – ezt a mondatot sosem nyilvánosan mondjuk, ez belül hangzik el, sokszor önmagunk előtt is rejtve. Magyarországon ma 23 000 gyerek él állami gondoskodásban, akiknek a szükségletei a karácsonyi adományozási kedv alábbhagyása után, az új évben is jelen vannak. A Világszép Alapítvány az állami gondoskodásban felnőők hiányait nem csupán láttatni, hanem betölteni is szeretné. **Marton Kriszta** alapítványi vezetővel azokról a gyerekekről beszélgettünk, akik magukat „elveszetteknek” hívják. Ez az alapítvány azért dolgozik, hogy ne legyenek azok.

- ◆ – Tágas terek, igényes környezet fogadja a belépőt a Világszép Alapítvány budapesti helyszínén, és egy impozáns méretű Nádler István-festmény. Bevallom, nem számítottam ilyen gyönyörű környezetre.
– Pedig pedagógiai szempontból is nagyon fontos, hogy a gyerekek milyen környezetbe érkezenek. Ez a hely az ott-hont tudja megjeleníteni, a biztos pontot a világban, és a traumatizált gyerekeknél az ilyen státuszú hely szépsége, igényessége, kiegyensúlyozott nyugalma elengedhetetlen a gyógyulás folyamatában. Ezt a gyönyörű festményt Nádler István adományozta nekünk, aki személyesen megismerte egy-egy gyerekünk történetét, és ezt formálta alkotássá. A kicsinyített mását kapják patrónus klubunk tagjai, akik fel tudják vállalni egy-egy állami gondoskodásban élő gyermek támogatását három éven keresztül.
Ez az ingatlan egyébként a saját szakmai programjainkon túl az adománygyűjtésünket is szolgálja: bérbe adva helyet kaphat itt vállalati tréning, céges buli, és a tankönyvhánc miatt csapatépítő főzésre is alkalmas a tér.

- A kedvességén túli jelentése is van annak, hogy a konyha szinte minden csempéje más és más. Itt látom Zalka Csenge Virág mesemondó keznyomát is.
– Minden családban és valamire való buliban a konyha az események központja, ez nálunk is így van, és fontos volt, hogy valamilyen formában akkor is „együtt legyen” itt mindenki, amikor technikailag nem lehetséges. A csempéken az összes kollégának, önkéntesnek és Világszép gyerekeknek ott a keze nyoma – több száz csempét festettünk meg. Zalka Csenge Virág a mesemondó programunk szakmai vezetője, de ahogy ránézek a csempékre, nemcsak őt látom, hanem a többiek arcát és történetét ugyanúgy. Itt van az alapító házaspár, Wirtz Ágnes és férje által készített csempé, de van, amit a fiatalok börtönébe vittünk be egy fiúnak, és ott festette meg – fontos volt számunkra, hogy neki is itt legyen a keze nyoma, hogy tudja, hogy része a csapatnak, bármi is történt; ide visszajöhet, itt helye van, itt várjuk.

Kép: Világszép Alapítvány



Látnak egészséges családokat, és ennek hatására beivódhat, hogy az a normális, hogy anya szereti apát és engem is, nem az, hogy megverik egymást, és utána engem.

– Még így sem lehet kiesni a hálóból?

– Aki egyszer Világszép-gyerek lett, az marad, amíg ő nem dönt másként. Igaz ez a büntetés-végrehajtásban, elvonón vagy szökésben lévő gyerekekre ugyanúgy, mint azokra, akik esetleg máshová kerültek a hozzánk tartozó öt otthon bármelyikéből. A feltétel nélküli szeretetet szeretnénk közvetíteni. A már felnőtt gyerekeink is viszsza járnak, havi egyszer, nekik találtuk ki a Helló, élet! kört.

– Itt van a térben egy könyvespolc is – népszerű?

– Nem túl sok a könyvmoly a gyerekeink közt, de mi a családokban elérhető lehetőségeket szeretnénk biztosítani, ami számukra egyáltalán nem természetes. Ez a másik szokrény társasjátékokkal, kézműves dolgokkal van tele, tulajdonképpen ebben a térben zajlik a klubélet. Aki mögött nincs család, annak olyan egyszerű dolgok sem magától értetődőek, mint egy elérhető könyvespolc – ennél persze fájóbb és még nehezebben látható probléma,

hogy hiányzik egy kész kapcsolati háló az indulócsomagjukból. Nekik nincs keresztanyjuk vagy nagynénjük, akitől jogi vagy életvezetési tanácsot kérhetnek, ha bajba kerülnek; nem számíthatnak mondjuk az unokatestvérükre, hogy elmagyarázza nekik, mit jelent a szexualitás. Mi ezt a hálót próbáljuk pótolni – azzal együtt, hogy a családot nem lehet és nem is cél, de a mentorprogramunk éppen ezért jött létre. Tudunk segíteni a hiányt okozó nehézségek mérséklésében. Tudjuk őket szeretni és ölelgetni, így egy abuzált gyerek is megtanulhatja, hogy milyen egy normális ölelés két idegen ember közt. Ennek a mintának a hiányával sok lány bántalmazó kapcsolatba kerül fiatalon, mert nekik az a normális.

– Tanítjátok a testi érintés mikéntjét?

– Nyilván nincs ezzel a fedőnévvel délutáni foglalkozásunk, de látod, van egy kisebb és egy nagyobb tornatermünk, dráma- és zeneterápiás műhelyünk, van mentorunk, aki jamaicai táncot gyakorol a kamasz lányokkal – ennek azonban az igazi mély tartalma mégis az, hogy megtanulnak közben a testükkel bánni, az intim higiénia-tól kezdve a testi érintések szerepének megértéséig.

– Éppen a gyermekvédelem területén nagy a fluktuáció. Nálatok hogyan épül ki olyan bizalom, amelyben, ha nem is direkt módon, de ez a terület is érinthető?



Nekik nincs keresztanyjuk vagy nagynénjük, akitől jogi vagy életvezetési tanácsot kérhetnek;

nem számíthatnak mondjuk az unokatestvérükre, hogy elmagyarázza nekik, mit jelent a szexualitás.

– Az alapítványunk táboroztatással kezdte a tevékenységét, és kezdetektől arra törekedett minden munkatárs, hogy maga az alapítvány nyerve el a gyerekek bizalmát – aki a kék Világszép-egyenpólóban van, afelé a mi gyerekeinkben kialakult egy bizalom: könnyebben mernek hozzájuk kapcsolódni, mert tudják, hogy aki „kék pólós”, az jó fej, attól lehet kérdezni, meg lehet ölelni. A bizalom kiépítéséhez persze nagyon sok idő kell, ezért van sok programunk, ezért próbálkozunk változatos módokon, mert van, akit egy táborban érnek olyan élmények, hogy abból évekig tud töltekezni, van, akinek a mentora, van, akinek a foglalkozásvezetője tud úgy segíteni, hogy az meghatározó lesz az egész életére nézve.

– Pontosan mivel tudjátok most segíteni a Világszép-gyerekeket?

– Öt programunk elérhető a hozzánk közel eső öt gyermekotthonban élő gyerekek számára – jelenleg százötven gyerekkel dolgozunk folyamatosan. A paloznaki táboroztatás volt az első front, amiből aztán jól átgondoltan következett a többi. Évközben a Létra Klubban

kínálunk kapcsolódási lehetőséget a gyerekeknek különböző művészeti tevékenységeken keresztül a világhoz és önmagukhoz. Bárkinek lehet mentora, és minden otthonba járnak az önkénteseink hetente mesélni. Inkluzív szemléletet valósítunk meg az óvodában is, amit 2018-ban alapítottunk – éppen azért, mert egyre inkább láttuk azt, hogy mire 10-12 évesen hozzánk kerülnek a gyerekek, már nagy szociális lemaradásban vannak. Ezt fontos lenne megelőzni. Az oviban a gyerekeink családból jövő gyerekekkel töltenek együtt időt, a csoport maga úgy alakul, hogy mindenkinek a szükségleteit figyelembe tudjuk venni – erre fel vannak készülve a pedagógusaink, a foglalkozásvezetőink.

– Több mint hetven önkéntessel dolgoztok együtt, hogyan készítitek fel őket?

– Tavaly például dr. Bruce Perry amerikai agy- és traumakutató tartott nálunk előadást, akitől rengeteget tanultunk – de folyamatos szupervíziós lehetőséggel támogatjuk a munkatársainkat, önkénteseinket, amellett, hogy biztosítjuk a képzésüket is, egy felelős kiválasztási procedúra után.

– Aki nem mélyül el ennyire a traumatizált sorsok megértésében, inkább azt gondolja, hogy nem jó ezeknek a gyerekeknek, ha egészséges családokat látnak, mert jobban fájnak a saját hiányaik. Ez felesleges aggodalom?

– A szembesüléstől nem lehet megmenteni őket. Ebben a társadalomban fognak egyszer felnőtt életet élni, ahol a többség nem állami gondoskodásban nő fel, sőt, lehet, hogy lakást örökölt az apukájától, vagy autót kapott. A traumát nem lehet semmissé tenni, nem lehet



a gyerekek hozott történetét kiradírozni, de meg lehet tanulni vele együtt élni – mi ezt tudjuk segíteni. Ennek az a módja, hogy látnak egészséges családokat, ennek hatására beivódhat, hogy az a normális, hogy anya szereti apát és engem is, nem az, hogy megverik egymást, és utána engem. A mi szerepünk itt van, hogy normális, jól működő emberi kapcsolatokon keresztül mutassunk nekik jó mintákat, és adjunk elfogadó szeretetet, hitet abban, hogy élni jó, és bárkinek lehet szép az élete. Ott van a nevünkben, hogy a világ szép lehet, bármilyen sors velejáróit kell hordozni.

– De nem lehet mindenkit megmenteni...

– Valóban nem, és ezt folyamatosan el kell ismételnünk saját magunknak is. Vannak nehéz, síró pillanatok és nehéz elengedések, de nekünk is meg kellett tanulni, hogy van, akin nem tudunk segíteni. Nem az a cél, hogy mindenből diplomás, boldog felnőtt legyen, de kevesen tudják azt, hogy a hajléktalanok 30%-a gyermekvédelemben érintett, aki nem önszántából kerül az utcára, mert munkakerülő, hanem mert soha nem is volt hajléka, és nem volt képe arról, hogy mit jelent a valódi otthon. Ha tízből négy-öt gyerekünk el tud indulni a felé a jövő felé, amiről beszélünk, amit kínálunk neki, az siker. Most négy gyerekünk is a felsőoktatásban tanul, ami nagyon boldoggá tesz bennünket.

– Nálatok talán nehezebb a siker mérőszámát megtalálni, mint a kkv-szektorban.

– Pedig a működési modellünk pont olyan, mintha egy 130 fős vállalatot vezetnék. Dolgozunk hatásmérés projekten, mert kimutatható a tevékenységünk társadalmi haszna, amit szükséges is valamelyest forintosítani, hogy meg

tudjuk mutatni az adományozóinknak, hogy a pénzük jó helyre kerül. A Világszép-gyerekek számunkra most kincsek – viszont, ha ezt a lehetőséget elszalasztjuk, minden egyes börtönbe zárt ember sok-sok millió forintba kerül az államnak, ahogy a prostituáltak vagy a munkanélküliek is, akik nem tudnak adót fizetni. Mi azért dolgozunk, hogy ne legyenek félrecsúszott életutak. ♦

Wirtz Ágnes művészettörténész 2010-ben alapította a Világszép Alapítványt, örök optimista hozzáállással és komoly szakértelemmel vesz részt a kezdetektől fogva a munkában, a stratégiai kérdéseken túl önkéntesként is. Több mint tízéves út áll mögötte, megtalálta a hatékony segítségnyújtás útját – a kezdeti álmoknál kevesebb gyereknek, de ha kell, húsz éven keresztül.

Az alapítvány nagyon vigyáz minden kollégájára és az önkéntesekre is. A mentoroknak komoly mentális rugalmasságra van szükségük amellett, hogy minimum egyéves elköteleződést vállalnak – ami az esetek nagy részében nem szakad meg. Minden évben tizenkét új mentort tud képezni az alapítvány, így lehet személyes támogatója évről évre több gyereknek. Aktuálisan azoknak, akiknek erre a támogatásra a legnagyobb szükségük van. A programról többet a www.vilagszegalapitvany.hu oldalon lehet találni.



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

AZ ÉN FIAM

Látod azt a piros sapkásat a homokozónál? Na, az az én fiam. Száz közül is felismerem a járásáról. Teszi a balt a jobb után, aztán meg fordítva. Sose rontja el, még futás közben sem. Hoppá, ezt láttad? Úgy esett el, mint egy profi kaszkadőr. Látszott, hogy szándékosan csinálta, a látvány kedvéért. Véletlenül nem zakózik el így senki. Nézd, még sírni is tud, ha akar. Mutass nekem egy másikat háromévest, amelyiknek így folynak a könnyei, ennyire meghatóan.

◆ Nem megyek oda, ismerem ezt, műsírás, csak olyan átélhetően játssza, hogy rajtam kívül mindenki bedől neki. Vérébeli színész alkat, szerepeltünk már egy reklámban is, úgy játszott a első szóra a dührohamot, hogy belilult a feje. Még alternatív szöveget is kitalált, nem akarok reklámban szerepelni, vagy valami ilyesmi, mindegy, végül kivágta a hangmérnök. Az ő dolga, de szerintem egyszer sokat fog még érni az a felvétel.

Óriási zseni a gyerek. Már kétévésen el tudott számolni százig, egy, kettő, három, négy, öt, nyitogatta az ujjait, aztán ugyanezt előlről hússzor. A minap meg rákérdezett a másodfokú egyenletek megoldóképletére. Kockázott csendben a szőnyegen, erre mondom neki, hogy Petike, érdekel téged a másodfokú egyenletek megoldóképlete? Erre tudod mit kérdezett? Hogy mik azok a másodfokú egyenletek. Láttál már olyan óvodást, akit érdekelt az ilyesmi? Mondtam is az óvónőnek, hogy kéne külön matekozni vele, amíg a többiek az udvaron rohangálnak. Képezni kell, mert lehet, hogy ő menti meg az emberiséget.

A múltkor meg elültetett negyven fát egy óra alatt, csak néztem ki a fejemből. Mutattam a zöld kockákra a szőnyegen, hogy ezek mik, erre mondja, hogy erdő. Szóval még a Föld sorsát is a szívén viseli. Persze nem lesz ilyen greenpeace-es növényfaló belőle, nem olyan típus,

képzeld, még azt a kacsát is megette, amit ő nevelt fel a telkünken. Jó, kicsit sírt közben, de az nem baj, a mi családkban szabadon meg lehet élni az érzelmeket. Nem hagyom, hogy elfojtsa bárki azt, ami benne van, a végén még belebetegedik nekem.

De a nagy filozófiai kérdések is érdeklik, meg a misztikum. Kérdezem tőle, hogy Petike, szerinted létezik-e Isten. Erre azt mondja, hogy nem tudja. Mondom neked, még a legnagyobb egzisztencialisták se vállalták fel ilyen nyíltan a létezés dilemmáit anélkül, hogy valami könnyítő magyarázatot ne adtak volna rá utána. De az én fiam vállalja a létbizonytalanságot, simán elviseli a tér és az idő fogságára kárhozott emberi sorsot, mert sokszor felemlegetem neki, hogy az évek telnek, és ő is, mint mindenki más, egyszer majd feldobja a talpát. Simán elfogadta ezt, de azért látszik, hogy nem örül neki. Talán ezért nem szokott úgy mosolyogni a születésnapján, mint a kis tudatlan, mesevilágban élő kortársai.

Nézd, felkelt, leporolta magát, megy tovább. Milyen csodálatos erő, hit, kitartás! Hogy az a te gyereked? Ne csináld, ugyanolyan sapkájuk van? És nem tudod, Petike hol van? Láttad kimenni a kapun? Hadd menjen. Haza fog jönni, ha akar. Egy ekkora zsenit úgysem lehet kordában tartani. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

ÁLOMÖRZŐK

♦ **1.** Mélyen alszik. Ujjacskái picit megrebbennek, mint a lepkeszárnyak, aztán a kis tenyér kinyitja szirmait. Fülének titokzatos porceláncsigájába feledkezve fekszem mellette. Lélegzetvétele lassan emelgeti a puha takarót. Be és ki, be és ki, egyenletesen, nem sietve, nem lemaradva, mint egy jógaoktató, s ez a kis alig hallható metronóm harmóniába rendezi a hétköznapi délutáni zajokat. A radiátor kattogását, a kukák döngését az utcán, ahogy valaki begurítja őket, a szomszéd kulcsának csörögését a folyosón, aztán a lüktetést a tarkómban. Együtt lélegzünk, egy ritmusban hömpölyög ereinkben a vér. Ahogy fél évvel ezelőtt még.

Minden távolra úszik, a délelőtti odaégetett brokkoli kozmás illata, az előbb olvasott háborús hír, a borúlátó gazdasági elemzések, a telefonom üzenetjelzése, a kérdés, amit okvetlenül fel kell tennem a gyerekorvosnak, a bevásárlólista... Mellettem csak a béke és ez a szuszogás. A tökéletes formába rejtett élet szuszogása. Az érzés, hogy valaki így tud aludni mellettem, mert feltétlenül megbízik a világban és bennem, aki a világ számára érzékelhető darabjának legnagyobb része vagyok. Nyugalma leolvasztja rólam a félelmeimet és a kételyeket, hogy meg fogom-e tudni védeni mindentől. Engedem magamat belezuhanni az álmába.

2. „Aludj te is egy kicsit, rád fér” – mondja, miután az unokája végre elaludt. Kicsit hitetlenkedve heverek a lányom mellé, hiszen el sincs mosogtatva, még

készülnöm kell a holnaputáni vizsgára, és beszélgetni sem volt időnk, mióta itt vagyunk, de az anyjának néha automatikusan szót fogad az ember. Kinyújtózom a gyerek mellett, már ez is jólesik, és hanyatt fekvé olvasni kezdem a jegyzeteket. Apu a laptopon pötyög a másik szobában, írógéphez szokott ujjai nagyokat csapnak a billentyűzetre. A konyhában koccan a fazék, muzsikálnak a víz alatt az evőeszközök. Az egyik szomszéd beindítja a fűnyírót, mire valaki becsukja az ablakot, a duruzsolássá szelídült zúgás belesimul az ismerős zajokba és elandalít, leengedem a kezemből a papírokat.

Fölöttem a csillár, aminek annyiszor néztem aszimmetrikus karjait, amikor a gyerekszobámban függött... a gyerekszobában, amelynek sárga sötétítőfüggönye mögött kárörvendőn sütött a nap, és én égbe kiáltó igazságtalanságnak éreztem, hogy aludni kell, amikor anyu és apu is itthon vannak, és kint a gyerekhangok szűrődnek be. Anyu mosogat, apu gépel, mindenki csinálhat valamit, csak én nem. Közben az álom némi részvétellel, de nagyon hamar a szememre nehezedik... ahogy most is érzem, hogy hamarosan érkezik, s én az ismerős szimfóniában lebegek, a buborékká tágított valóságban – amelyet egy szempillantás alatt kipukkanaszthat a gyerek moccanása mellettem –, ahol nem rám vár a mosogatni való, van, aki elküld aludni, és biztos lehetek benne, hogy addig is „szunnyadozik a szakadás, máma már nem hasad tovább”. Ők ketten őrzik az álmom.

Még hallom a lépteiket, és hogy valaki betakar. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

TÜKÖRSIMA

◆ Anyám a tükör előtt áll. Hosszan nézi a szeme alatt a szarkalábakat, pedig ekkor még olyan sima az arca, mint a feszített víztükör. Az első ráncok azután jelentek meg, hogy apám végleg elmaradt. Nem értem, miért. Szerintem nem sokat veszítettünk vele. Lassan kikopott az életünk-ből. Ekkor azonban még apám éppen a konyhaasztalnál ül és borozik, anyám bőre makulátlan, én pedig olyan öt-hat éves lehetek. Állok a szoba sarkában, és csodálom anyám szépségét. Ahogy a szögegyenes hajához emeli a fésűt, és az egész zuhatagot hátrafésüli. Nem tudom, pontosan hány csattal tűzi fel, úgy hússzal vagy harminccal. A végén lelakkozza az egészet, egyetlen hajszál sem lóghat ki. Apám borért kiált, és amikor anyám újratölti a poharát, kedélyesen rápaskol a fenekére. Anyám csendesen lesimítja a ruhán a gyűrődést, és ellép mellőle.

Anyám mindent kézben tart. Számlák, meleg vacsora, az iskolai dolgaim, igazolások, a tükörsimára vasalt ruhák. Azután is, hogy ketten maradunk. Csak engem nem tud kézben tartani. Túl hangos vagyok és túl szertelen. Szétfeszítem a kereteket. Most is látom magam előtt a mozdulatait, ahogy beveti az ágyat. Egyetlen ránc sincs a mélykék takarón, amely lefedi az egészet. Pedig ott lapul alatta az éjszakák álmatlansága, a forgolódás, a zavaros, felkavaró álmok, a félelmek, amelyek a sötétben mindig élesek, az izzadságcsöppek, amelyeket magába szívott a paplan. Azt is látom, ahogy felmászok a frissen bevetett

ágyra, és ugrálok kifulladásig. Anyám a szoba sarkából csendben néz engem. Tudom hogy dühös. Én is az vagyok.

Aztán anyám egyre gyakrabban tartja a kezében a kis sárga csekket. Szinte beleizzad a papír a tenyerébe. A szemöldökei között megjelenik egy pici, vékony ránc. Elkoptak körülöttünk a bútoraink. Pár évvel később eladjuk a lakásunkat, és egy kicsit kijebb költözünk, kicsit kisebbbe. Ide már nem köt semmi sem. Feszülten figyelem az arcát, ahogy a haját tűzi fel, és arra gondolok, hogy talán az egész lényét az a húsz-harminc csat tartja egyben.

A szabadságot majd az egyetem hozza el. Eleinte gyakran meglátogatom. Aztán egyre többször maradok el. Kikopunk egymás mindennapjaiból. De ezt ekkor még nem tudom, mint ahogyan azt sem látom még, ahogy az egyetem vége felé a vízparton állok, és a hamvait szórom el. Sokáig vártam, hogy eltűnjenek az apró hullámok a víz tetejéről, valahogy anyám végtisztességéhez illett volna, hogy a víz egy pillanatra kifeszüljön, egy pillanatra elcsendesedjen. De nem feszült, csak folyt tovább, nyugtalanul, magába mosva a város minden gyötrelmét.

A tükör előtt állok. Karikásak a szemeim, a hajam kócosan lóg a szemembe. Jó lenne néha kisimultnak lenni. De én csupa hullám vagyok, kívül-belül. Vetek magamra még egy pillantást, aztán belebújok a pizsamámba, tűzök két csatot a tincseim közé, és így bújok a lányom mellé csendesen, hogy ne ébresszem fel. ◆

A Média a Családért-díj

februári jelöltjei



Média a Családért-díj

SÜVEGES GERGŐ

Várva Várt Alapítvány

Kossuth Rádió: Vendég a háznál

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

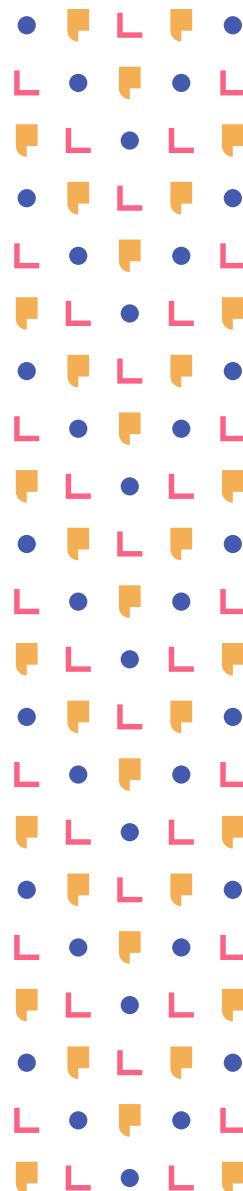
B. VIDA JÚLIA

Zora és Mira álmai

m7.sk



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





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

Boldog Valentin-napot!

Hogyan lehet tartós
a szerelem és a vágy?



A házaspárok többsége arról számol be, hogy szeretné a kapcsolatban megélni a bensőséges egymásra hangolódást, a szerelmet és a szenvedélyt. Mégis gyakori tapasztalat, hogy az évek múlásával kikopnak azok az együttlétek, ahol ezek az érzések megélhetőek. Mi a titka azoknak a pároknak, akik hosszú évek után is ismerik azt a lélek és a test tájain át vezető utat, amelyen keresztül elérhetnek egymáshoz?

◆ A SZEXUALITÁS KETTŐSSÉGE

Kultúránk erőteljesen szexualizált, mégis úgy tűnik, a szexualitás megroppant sokak életében és kapcsolatában. Kutatások szerint a középkorú párok 15%-a teljesen felhagy a szexszel. Ennek sok egyéb mellett oka lehet az önbizalom elvesztése, az időződés folyamatának egészségügyi következményei, illetve a „nem vagyok elég jó” érzése. Más hatások is hozzájárulnak a szexualitástól való elforduláshoz. Így például a filmes történeteszöveg szinte állandó kelléke a szerelem és a szexualitás ábrázolása. A főhőst és későbbi partnerét az első találkozáskor villámcsapásként éri valamilyen megmagyarázhatatlan vonzalom, amely órákon belül heves szexuális együttlétbe torkollik. Ezt a film élesen megkülönbözteti a szerelemtől, hiszen néhány nap vagy hét is eltelik, mire egyikük rájön, hogy ez a kapcsolat számára nemcsak a szexről szól, hanem szerelmes lett. Ezt pironkodva-szégyenkezve bevallja a másiknak, aki erre megremül, majd különböző buktatók után ráébred a saját érzéseire, és bekövetkezik az érzelmi egymásra találás. A szex ebben a narratívában egy nagyjából ismeretlen személlyel mindenféle megdöntés, kapcsolati alap és érzelmi biztonság nélkül kiélendő szükségletté satnyul. A mögöttes állítás az, hogy a szex mindennek az alapja, a többi (azaz az érzelem) csak később jön. Tapasztalataink szerint ez a hozzáállás megjelenik a párkapcsolatot és szerelmet keresők gondolkodásában is.

Ezzel szemben a szex a tartós kapcsolatokban többnyire a kapcsolati minőség gyümölcse. Nem a kapcsolat előzménye, hanem eredménye. Többek között azért, mert érzelmileg nagyon sérülékenyek vagyunk szerelmeskedéskor. Elég, ha csak arra gondolunk, mekkora fájdalmat okozhat egy ilyenkor elhangzó kritika. A kapcsolat számos területén átélt összhang és biztonság szükséges a szexualitás tartós megőrzéséhez. Ez fordítva is igaz: amikor ez az összhang sérül, általában a szexualitás az első területek egyike, amely gyorsan jelzi ezt oly módon, hogy megváltozik az együttlétek gyakorisága vagy minősége. A kapcsolati diszfunkciók első jelei között a legtöbb esetben megtalálható a szexualitással kapcsolatos változás, probléma.

A főhőst és későbbi partnerét az első találkozáskor villámcsapásként éri valamilyen megmagyarázhatatlan vonzalom,

amely órákon belül heves szexuális együttlétbe torkollik. Ezt a film élesen megkülönbözteti a szerelemtől.

A szexualitás visszaépítése a párkapcsolatba többnyire érzelmi feladat.

Először általában az érzelmeket kell tisztázni, nem pedig a szexualitást konkrét szabályokhoz kötve gyakorolni.

A szexualitás kettősségéhez hozzátartozik, hogy ez a téma hihetetlenül korán betör a fiatalok életébe (elég, ha csak a pornóhasználatra vonatkozó kutatások döbbenetes eredményeire gondolunk), ugyanakkor hamar el is hamvad. Nem agastyánok, hanem harmincas éveik elején járó kliensek számolnak be a szexuális működések és a kapcsolatban gyakorolt szex zavarairól. A szexualitás védett fejlődése a személyiségben érték, ám ma a tudatbefolyásoló elektronikus eszközök erősen megzavarhatják a bontakozó szexualitás tudati-lelki feldolgozását.

JÓ KAPCSOLAT VAGY JÓ SZEX?

„Ahova a romantika beteszi a lábát, ott a vágy válságba kerül” – állítja Esther Perel pszichoterapeuta népszerű előadásában. Úgy gondolja, hogy a szerelem és a vágy kizárják egymást, hiszen a szerelemben közelséget akarunk, a váagnak viszont térre van szüksége. A biztonság és a kaland, a megbízhatóság és a rejtelem, a közelség és a titokzatosság nehezen összeegyeztethető fogalmak, ami a szakember szerint egyenesen oda vezet, hogy a meghitt, érzelmileg odaadó kapcsolatokban elaposodik a szexuális élet, hiszen miért is vágnánk arra, ami már a miénk?

Ebben a gondolkodási keretben a szexszel kapcsolatos elégedetlenség esetén nem a kapcsolódást vagy az érzelmi biztonságot kell újrateremteni és a kapcsolati távolságot csökkenteni, hanem éppen ellenkezőleg, a problémák elűzésére a titokzatosság fenntartását, az érzelmi odadástól való tartózkodást javasolják. Ezek a tanácsok azonban gyakran maguk is újabb problémákká válva tovább terhelik a már amúgy is törekeny kapcsolatot. Bár a személytelenség vonzó lehet egy egyéjszakás kaland során, de ahogy John Gottman párterapeuta találóan megállapítja, „egy tartós elkötelezett társkapcsolatban az érzelmi távolság a szex semmilyen formáját nem segíti elő.”

Természetesen fontos kérdés, hogy a társunkkal való közelség, illetve az ez iránti igényünk miről szól. A párkapcsolatok az idő múlásával fejlődnek és változnak, így a kezdeti időszak egymásba olvadását, szimbiotikus rózsaszín ködét felváltja a differenciálódás, majd az önállósodás szakasza, hogy végül a pár tagjai két érett, önálló személyként újra egymásra találhassanak. Az első idők lángolása, egybeolvadása és az összehangoltság érzése után a differenciálódás szakaszában előtérbe kerül, hogy két független ember vagyunk, akiknek eltérő vágyai, igényei, szükségletei és érzései vannak. Az ezekről való kommunikáció sok egyeztetéssel, vitával és konfliktusokkal járhat. Ilyenkor sokan megijednek, mert egy bizonytalan kapcsolatban a konfliktus a kapcsolat végét jelentheti, mások pedig a kötődési mintájuk miatt azt feltételezik, hogy a kapcsolati bizonytalanság végzetes lehet. Vannak, akik a bizonytalanság elűzésére egy új, izgalmas kapcsolat keresését választják, ahol újra megélhető a vágyakozás, a szenvedély és az egybeolvadás biztonságos melegsége. Mások kitartanak egymás mellett, de a biztonság keresésében olyan erővel kapaszkodnak egymásba és próbálják meg a közelség illúzióját fenntartani, hogy ez megakadályozza a következő szakaszba lépést, és ezáltal az igazi, érett kapcsolódást. A valódi közelség ugyanis azt jelenti, hogy képes vagyok egyidőben kapcsolódni önmagamhoz és a másikhoz. Felismerem és kommunikálom a szükségleteimet, meghallgatom a másikat, és kibírom, ha különbözik az enyémtől. Ez egyszerre jelent nagyfokú magunkra és a másikra hangoltságot. Bár egy megszokott, régi kapcsolatban könnyen felbukkanhat az a biztonságos, megnyugtató, ugyanakkor kissé unalmas érzés, hogy már mindent tudunk a másiktól, valójában mind magunkat, mind a másikat megismerni egy élet munkája. Ennek felismerése szorongással járhat, ám az ehhez kapcsolódó feszültséggel való megküzdés utat nyit egy valóságosabb kapcsolathoz. A szenvedélyes szerelmi élet feltétele, hogy képesek legyünk friss szemmel, kíváncsian és ítélkezésmentesen feltérképezni a saját vágyainkat, és így fordulni a másik felé is. Ehhez pedig szükséges önmagunk elfogadása, hiszen csak így tudunk kapcsolatban maradni önmagunkkal, és csak így lesz bátorságunk megmutatni magunkat, és kifejezni vágyainkat vagy akár erotikus fantáziáinkat a másik felé. Az egymás felé forduló kíváncsi figyelmünk, az érzelmi távolság áthidalása és az így felépülő bensőséges bizalom pedig táplálja a vágyat, hiszen ezáltal megérezhetjük, hogy a másik minket akar, ránk vágyik, ami talán az egyik leg-erősebb afrodisziákum a világon.

A PUSZTÍTÓ CSEND

Amikor a pár tagjai hiányolják a bensőségességet, gyakran a hallgatást választják, miközben igencsak puskaporos a levegő. Túl nagy a tét, így a megrázkódtatást okozó témákat inkább kerüljük, de magukban őrlődnek, a levegőben pedig megjelenik a feszültség, a bizonytalanság és a félelem. Ez a feszültség gyakran utat talál magának olyan témákban, mint hogy kinek mi a feladata a háztartásban, ki tesz többet a gyerekevelésben vagy hogyan érdemes a ruhát kitergegetni. Gyakran tapasztaljuk, hogy ez a lappangó, apró dolgokon civakodó, de a valódi, mély témákat kerülő feszültség a gyerekekre nagyon is hat, ők megérik, hogy valójában az érzelmi biztonságérzetet megrengető kérdésekről van szó, és elkezdnek különböző pszichés tüneteket produkálni. Ilyenkor a családterápiás folyamatban a párkapcsolatra fókuszálunk erőteljesebben. A közös munka során feltárjuk, hogyan akadt el az érzelmi összekapcsoltság, és miként fordítható meg az eltávolodás. Általános ok lehet a leterheltség, a család izoláltsága (nincsenek elérhető rokonok, barátok, szomszédsági kapcsolatok stb.), a közelség fenntartására irányuló erő hiánya, a konfliktustól való félelem vagy akár a szégyenérzet. Ezekről a felek gyakran nem kommunikálnak, hiszen először ki kell alakulnia annak a bensőséges bizalomnak, ahol már nemcsak a felszínen lévő haragot tudják kifejezni, hanem kimondhatóvá válik a mélyben meghúzódó félelem, aggodalom, önbizalomhiány, kiszolgáltatottságérzés vagy magány.

A kimondás és a kommunikáció alapja, hogy jelen vagyunk a saját életünkben, és felismerjük mindazt, ami bennünk zajlik. Már nem vagyunk összeolvadva a másikkal, hanem megfogalmazzuk a saját igényeinket és szükségleteinket. Ez azonban nem jelent teljes elkülönülést, hiszen a kapcsolat azáltal lesz gazdagabb, ha a belső valóságunkat megosztjuk a másikkal. Így újra közel kerülünk egymáshoz, de már nem a kezdeti összeolvadásban, hanem érett és koncentrált jelenlétben a tudatos döntésünk mentén.

MIRŐL BESZÉLGESSÜNK?

A szex és a párkapcsolat egyéb aspektusai gyakran szétválnak, így például a könyvekben és a kutatásokban is külön tárgyalják a párkapcsolati elégedettséget és a szexuális elégedettséget, ami megkérdőjelezi, hogy szükséges-e egyáltalán az egyik a másikhoz. Párterápiákban is gyakran szétválik a két fogalom, és számos ellenérzést látunk a klienseinknél a szexről folytatandó

beszélgetéssel kapcsolatban. Részben szégyenkezés, részben olyan hiedelmek kapcsolódnak ehhez a témához, hogy a szexnek spontánnak kell lennie, mert csak akkor őszinte és valódi, ezért nem szabad „elrontani” a róla folytatott kommunikációval. Így kimondatlan marad tengernyi félelem, félreértés és szomorúság. A párok számára a terápiás folyamatban rendkívül felszabadító annak megtapasztalása, milyen hasznos és gazdagító ennek a témának a megnyitása.

A szexualitás visszaépítése a párkapcsolatba többnyire érzelmi feladat. Először általában az érzelmeket kell tisztázni, és nem pedig a szexualitást konkrét szabályokhoz kötve gyakorolni. Az érzelmekről folytatott beszélgetés erőteljesen érinti azt a kérdést, hogy biztonságosnak, megbízhatónak, megnyugtatónak érezzük-e a kapcsolatot magunk számára. Ehhez empátikus, hiteles és mindkét fél érzéseit elfogadó légkör szükséges, amit sokan először a terápiás folyamatban tapasztalnak meg.

HOGYAN VÉSZ EL A SZEKUALITÁS A KAPCSOLATOKBÓL?

A párokat nagyrészt elfoglalja a napi-heti tevékenységek összehangolása, miközben egyre inkább a feladatmegoldás kerül előtérbe, míg az érzelmekről folyó beszélgetés háttérbe szorul. A környezet számára ez ekkor még nem látható, szakítás vagy válás esetén erről az időszakról évekkel később az ismerősök még azt mondják: „dehát akkoriban olyan jól megvoltak”. Ugyanakkor a pár tagjainak a belső megélése ilyenkor már gyakran az, hogy a közelség, a szeretet kifejezése, az érzelmi összehangolódás és az érintés csak a kapcsolatuk kezdetén volt rájuk jellemző. Mintha már nem lehetne a jelen része, hogy mi szeretjük egymást, fontosak vagyunk egymásnak, sokat gondolunk egymásra, jelezzük és kifejezzük, hogy egymáshoz tartozunk. Pedig a valóságban ez nagyon is lehetséges, csak tenni kell érte. Azaz beszélgetni kell erről, emellett érdemes apró jelzéseket is adni. Egyszerű érintésekre, egy-egy simogatásra, akár séta közbeni kézfogásra, ölelésre mindig van idő, ennyi belefér a legelfoglaltabb párok életébe is. Ebben a másik jelenlétére adott világos válasz a lényeg, nem a ráfordított idő (gyakori kifogás, hogy „nincs időnk és fáradtak vagyunk”). Koncentrált jelenlét szükséges ahhoz, hogy a saját és a másik belső valóságához megérkezzünk, bizalom és bátorság, hogy az így felfedezett énlünket megmutassuk egymásnak. Így válik a kapcsolat érzelmileg odaadó bizalmas viszonyná és izgalmas felfedező kalanddá egy időben. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA



SAVANYÚ TEJ



◆ Őszintén szólva engem, amikor először a hasamra teszik az újszülöttet, még nem nagyon szokott érdekelni a személye. Pár percig még el vagyok telve magammal és a hihetetlen teljesítményemmel, hogy megszülettem ezt a bálnát (4 és fél kiló alatt ritkán szülnék gyereket). Csak utána nézem meg magamnak alaposabban a Kis Idegent.

Az a helyzet, hogy ez a Gabi egész jóképű gyerek. De valahogy elégedetlennek tűnik. Hiába öltöztetik fel a csecsemős nővérek szép kis rózsaszín rucikba, ő savanyú arcot vág. Rám néz, és mintha ezt kérdezné:

– Ez? Ez az én anyukám? Ennyi jutott nekem?

Elnézést, nővére, de én nem ilyet akartam! Nem tudnának hozni nekem egy másikat...?

Igyekszem szabadulni a gondolattól, hogy csalódást látok rajta. Persze ez nyilván hülyeség, ha belülről megfeleltem neki, kívülről is meg fogok. Különbösen sincs más választása, ez van, ezt kell szeretni. – Lehetne rosszabb anyja is! – biztatom magamat, de hirtelen nem tudok elképzelni olyat. Ő közben dühödten karmolja a saját arcát, ezért kis zoknit húzok a kezecskéire. Ettől meg mintha megint dühös lenne rám.

Hamar kiderül, hogy az alvás nem a kedvenc időtöltése: a születése utáni fél napban még csak-csak szundikál valamennyit, de utána már csak tíz perceket, egyébként pedig rendületlenül ordít. Próbálok szoptatni, és szív is ügyesen, de aztán abbahagyja. Nem az jön, amit várt.

– Éhes maradt – állapítja meg a csecsemős nővér. – Nem elég neki az előtej. Anya még nem termel igazi tejet, ő meg már éhes.

Megsemmisülök. Miért nem tudok én olyat termelni, ami jó neki? Vagy miért nem elég jó neki, amit én termelek???

Borzalmas éjszaka következik – az előző után, amikor ugye végig szültem –, egy percet se alszom megint. Gabi ordít, Gabi éhes, anya nem termel eleget. Végül kínomban beadom a csecsemősztályra, aludnom kell egy kicsit, és nem bírom elviselni ezt a kudarcot.

Aztán félóra múlva érte megyek, mert lelkiismeret-furdalásom van, hogy beadtam.

Ő most még dühösebb rám, vörösödő fejjel üvölt.

Végül a nővér felajánlja, hogy adjak neki cumiból egy kis anyatejet. Azt meg is issza, végre alszik tőle egy teljes órát. Féltekényen figyelem, hogy gyermekem békésen szuszog a másik anya tejétől. Amikor felébred, megint ordít.

Egy szó mint száz: Gabriella elégedetlen velem, velünk, a világgal. (Nem akarok nagyot spoilerezni, de ez az attitűd kitarat majd nála élete első két évében, kétségbeesésbe kergetve öregedő szüleit és serdülő testvéreit.)

Bezzeg mindenki más a világon milyen elégedett! A férjem fényképet küld, amin szomszédaink boldog arccal koccintanak a nappalinkban.

Mindjárt elsirom magam. Ők békésen iszogatnak, miközben én itt hét másik frissen szült anyával – és hét frissen született újszülöttel! – vagyok egy kis szobába zárva. Az egyik anyuka úgy horkol, mint egy részeg matróz. A hangra felébred az (egyébként irigylésre méltóan jó alvó) csecsemője is. Erre az anyuka is felriad.

– Hát ez nem igaz... Mi az isten bajod van neked...? Jézusom, de rossz alvó ez a gyerek! – sopánkodik.

Máskülönbösen úgy tűnik, Gabin kívül az összes többi baba egy tündér, állandóan alszanak, jó nagy adagokat szopiznak, aztán békésen engedik, hogy a fotósok méhecskének öltöztetve fényképezzessék őket (az anyukájuk margaréta-fejdíszben várja, hogy rászálljon a gyermek). Miért nem lehet az enyém is ilyen béketűrő és aluszékony?

De legalább már belövellt a tej, és fáj, mint a fene, nem fog tovább éhezni a ded. Talán ettől megbocsát majd nekem, és nem vágja tovább ezt a savanyú képet!

Jól számítottam, a szoptatás tényleg szépen lefoglalja, eszik nagyokat, néha már alszik is. Nekem rettenetesen fájnak az első szívások, ami természetes, a könnyeim potyognak minden szoptatásnál. Ami nem természetes az az, hogy bizonyos kéztartásnál viszont zsibbadnak az ujjaim. Úgy pelenkázom a babát, hogy nem érzem, mi van a kezemben. (Később kiderül, hogy ez alagút-szindróma, ami a terhesség alatt alakult ki, és a szülésnél, a görcsös szorítás miatt súlyosbodott. Még sokáig csuklómerevítőt kellett hordanom, nem volt túl jó móka.) A gátsebem is fáj még, illetve elég súlyos székrekedésem van, ami viszonylag nehezen menedzselhető a nyolcágys, egyfürdős kollektívában.

Szóval csak állok harmadik este a kórházban az ablaknál, érzéketlen kezeimben tartom a savanyú képű gyereket, és fáj mindenem. Tényleg, nincs egy porcikám, ami ne fájna! Közben kapom a telefonon a gratulációkat, mindenki boldog, és nyilván nekem is annak kell lennem. De valamiért most nem megy. Vajon az előző három gyereknél, huszonevésen is ilyen bizonytalan és szerencsétlen voltam? Nem így emlékszem. De lehet, hogy csak megszépül a múlt? Vagy most tényleg megszülettem a világ legproblémásabb gyerekét? Vagy én vagyok a világ legproblémásabb anyja?

Semmi baj, biztatom magam. Hazamegyünk, és minden jó lesz. Mindenki megnyugszik. Otthon minden jó lesz. ◆



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

EZ MÁR DEPRESSZIÓ?

Milyen tünetei vannak a betegségnek gyerekkorban?

Depressziósak nemcsak a felnőttek, hanem a gyerekek is lehetnek, rajtuk ráadásul nehezebb észrevenni. Mik lehetnek az intő jelek, és meddig szabad arra várni, hogy a helyzet magától rendeződjön?

◆ A pszichiátriai betegségnek kortól függetlenül olyan tünetei vannak, amelyeket bárki átélhet, de csak rövidebb ideig. Viszont ha valaki depressziós, akkor a tünetek egyszerre jelentkeznek és nem szűnnek meg, hatással vannak az érintett mindennapi tevékenységére. A panaszok felnőttek esetében viszonylag tipikusak, laikusok is könnyen gyanút foghatnak, de a gyerekkori depressziót nehéz felismerni. „Emiatt maszkolt depresszióknak is neveztek. Fennállásakor gyakori, hogy nem lehangoltság jelentkezik, hanem irritabilitás, ami azt jelenti, hogy a gyereknél egyszerű, kicsi ingerek is komoly reakciót váltanak ki. Például, ha megkérjük arra, hogy vegye föl a cipőjét, akkor amiatt felháborodik, vehemensen tiltakozni kezd” – mondja dr. Baji Ildikó, a Vadaskert kórházigazgatója. A pszichiáter és gyerekpszichiáter a Szegedi Tudományegyetem gyermekpszichiátriai kutatócsoportjának tagjaként részt vett abban a kutatásban, amely a Pittsburgh-i Egyetemmel közösen zajlott Magyarországon. Keretében 700-800 családot követtek 20 évig, fölteképezték a gyerekkori depresszió tüneteit és hátterét, alakulását.

GYEREKKORBAN MÁS

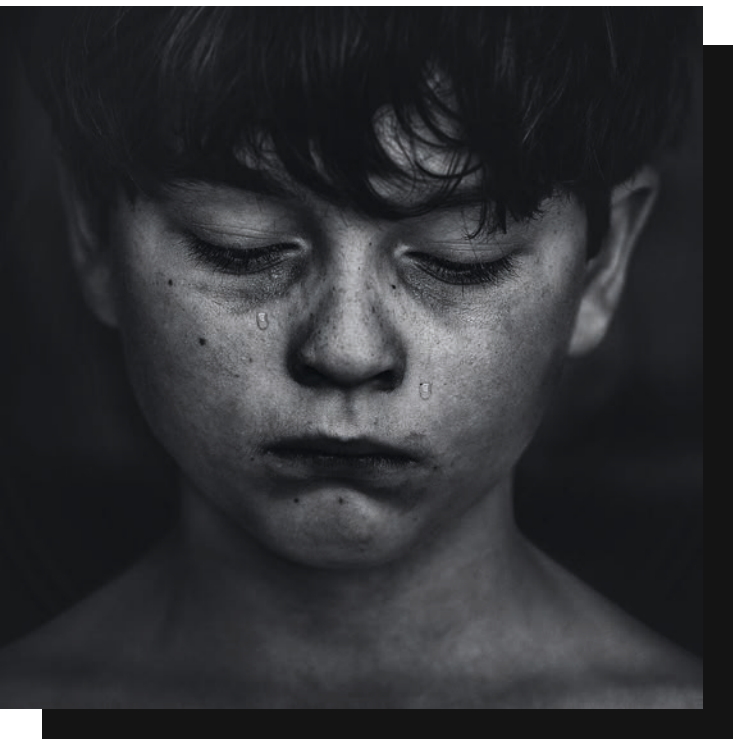
„A kutatásunk azt mutatta, hogy az irritabilitás a depressziós gyerekeknél az egyik vezető tünet, különösen a fiatal fiúknál.

A lányoknál, főleg, ha már 16-18 évesek, inkább a klasszikus depressziós tünetek – szomorúság és örömtelenség – jelentkeznek. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy a depressziós gyerekek a »tankönyvi tünetek« mellett sokszor kommunikálnak fájdalommal. Ez azt jelenti, hogy szüleiknek nem beszélnek arról, hogy bármilyen lelki problémájuk van, hanem csak annyit mondanak: fáj a fejük, a hátuk vagy a hasuk. Ez a lányokra különösen jellemző, emiatt ha a kivizsgálások nem találnak náluk szervi okot, akkor érdemes pszichológustól, pszichiátertől is segítséget kérni” – mondja Baji Ildikó. A gyerekkori depresszióknak fontos jele az is, hogy romlik a tanulmányi eredmény, aminek hátterében az áll, hogy a betegség koncentrációs zavarral jár. Ez fontos és feltűnő tünet, a jegyek romlása miatt a szülők és a pedagógusok sokkal könnyebben észrevehetik, mint a gyerekeknél kevésbé látványos rosszkedvűséget, örömtelenségérzést vagy önértékelési zavart. Ugyancsak tünet lehet az állandó fáradtság.

IDŐBEN ÉSZREVENNI

A depresszió kortól függetlenül hosszabb epizódokban zajlik, az érintettek csak időszakosan szenvednek a tünetektől. A 7-12 hónapos periódusok – ezek a gyerekeknél jellemzően rövidebbek, a felnőtteknél hosszabbak – általában maguktól is elmúlnak, de a gyerek fejlődése ettől

Kép: Kat J / Unsplash



függetlenül sérülhet. Emiatt fontos, hogy a környezet a problémát időben fölismerje, a terápia pedig adekvát legyen. Ha ez elmarad, akkor a gyerekek mentális zavara a tanulmányokban is nehezen behozható lemaradást eredményezhet. A depresszió okozta funkciókárosodás a kicsik és kamaszok kapcsolatait is érinti, miatta gyakran elvesztik a barátaikat, és abbahagyják az edzést, a zene-tanulást, nem lesznek sikerélményeik. Súlyosabb esetben szuicid gondolatok is megjelennek „Emiatt szoktam azt mondani, hogy ha a szülőben a depresszió gyanúja felmerül, azonnal segítséget kell kérnie. Ilyenkor gyakran nincs szó tényleges depresszióról, elég egy-két tanács, illetve a gyerek követése, figyelése. Viszont ha a vizsgálaton igazolódik a gyanú, kezelésre van szükség. Ennek egyik legjobb eszköze a kognitív viselkedésterápia, ami általában 10 alkalmat jelent, 3-4 hónapig tart” – mondja Baji Ildikó. A gyerek a terápián házi feladatokat is kap, például gyakorolnia kell azokat a villámrelaxációs módszereket, amelyeket az ülésen tanult.

NEM MEGY AZONNAL

A kognitív viselkedésterápia mellett sokat számít a sportolás is, az szintén remek depresszióellenes szer, egy héten legalább kétszer, de inkább háromszor kell rá időt

szakítani. Fontos a helyes táplálkozás és a jó alvásmi-nőség is, aminek elérését már önmagában az is segíti, ha a gyerekeknek fix napirendje van. Jó például, ha van-nak közös családi étkezések, a kicsi vagy a kamasz nem akkor eszik, amikor eszébe jut. Hasznosak a szakkörök is, és igazából bármi, ami kimozdítja a gyerekeket otthonról. Ha szükséges, akkor a terápiát és az életmódbeli változtatásokat gyógyszerekkel is kombinálják, ilyen esetben a kezelés hosszabb ideig tart. Az antidepressz-szánsokat minimum 6-8 hónapig, de inkább egy évig kell szedni, függetlenül attól, hogy a tünetek közben javul-nak. Ha a tünetek csökkenése közben abbahagyják a terá-piát, könnyen visszaeshet a gyerek. Az állapot stabilnak csak akkor mondható, ha a hangulatzavarok teljesen meg-szűnnek, és eltelik így legalább 2 hónap. ♦

MI OKOZHATJA?

A gyerekkori depresszióknak több oka is lehet, de a családi anamnézis – lévén maga a hajlam általában öröklött – mindig fontos. A genetikai háttér mellett számítanak a környezeti hatások, azokat is sokat kutatták. Az eredmények azt mutatták, hogy akiknél a hajlam adott, azokat olyan életesemények lökhetnek depressziós irányba, amelyek stresszhatást jelentenek, de egyébként bárkit érinthetnek. Magyarán a mentális probléma kialakulásához az kell, hogy a genetikai érzékenység nehéz helyzettel találkozzon. Ez lehet egy szülő, testvér vagy barát betegsége, illetve halála, de ide tartozhat egy házi kedvenc elvesztése is. Áttételesen az is vezethet gyerekkori depresszióhoz, ha a szülő elveszti a munkahelyét. Lehet provokáló faktor az iskolai erőszak, bullying is. Ugyanez a helyzet az otthoni konfliktusokkal, veszekedésekkel, fizikai és érzelmi bántalmazásokkal. Vannak egyszerűbb okok is, genetikai hajlammal egy iskolaváltás vagy költözés is vezethet mentális zavarokhoz. Emiatt, ha a gyereknél ilyen helyzetek után depresszióra utaló tünetek jelentkeznek, érdemes segítséget kérni. Ezt a területileg illetékes gyermekpszichiátriai gondozóban, a házi gyermekorvosnál és az iskolapszichológusoknál is meg lehet tenni, de segíthetnek a védőnők is, akiket régóta képeznek arra, hogy a mentális betegségeket észrevegyék a gyerekeken.



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
ÉDER VERA

A cikk megjelenését támogatta:



LÁTHATÓVÁ TENNI A LÁTHATATLANT

Közösségi színház anyákkal és babákkal

Anyának lenni felemelő. Anyának lenni a legnagyobb boldogság. Meghittség. Anyának lenni hatalmas magány. Kiszolgáltatottság. Elszigeteltség. Anyának lenni leírhatatlanul sokféle. Vajon milyen az anyaság a villamoson, a közértben, a játszótéren vagy a négy fal között? Mi az, ami belefér az anyaságból a társadalmi tereinkbe, és mi az, amit kiszorítunk belőle? És mi történik akkor, ha hozzányúlunk a négy fal közé szorított anyaságunkhoz, és felpakoljuk a színpad közepére?

◆ A második gyermekem születése után találkoztam Sebők Bori Színház babákkal címet viselő workshopjával. Éppen egy jelentős normatív válságon mentem keresztül: nehezen találtam a helyem az új kihívások között, és egyedül éreztem magam a problémáimmal. Korábban is vettem részt programokon a gyermekeimmel, ezek azonban mind kifejezetten nekik szóltak. Ez a workshop volt hosszú idő után az első olyan esemény számomra, ahol nemcsak anyukaként, a gyermekem kapcsolt részeként lehettem jelen, hanem teljes személyiséggel, a gyermekemmel együtt. Az alkalmakra egyévesnél fiatalabb babák és anyukáik jelentkeztek. A játék és a beszélgetések pedig a felszínre hozták az anyasággal kapcsolatos kérdéseket, problémákat, érzéseket. Felszabadító élmény volt, hogy hozzá mertünk nyúlni traumákhoz, tabukhoz (a másik határait tisztelőben tartva), és közben egy nagy-szerű közösség épült körénk.

A hosszú workshopot egy közösségi színház előadásának lehetősége követte. A darabban a workshopon résztvevő civil anyukák egy része és babáik vettek részt. Nem volt kisebb vállalkozás, mint kivinni a színpadra

az anyaság intim pillanatait, jelenetet csinálni a dilemmákból, láthatóvá tenni a láthatatlant, párbeszédre hívni a társadalmat. A darab a Mu Színház színpadán volt megtekinthető, *Baby bumm – kitettségi hatások* címmel.

Az előadásban közreműködő drámainstrukturárral, Török Tímeával, és két anyatársammal, Pénzváltó Zsófiával és Oláhné Czeizing Hedviggel beszélgettem.

– Hogyan találkoztatok ezzel a programmal, mit vártatok tőle?

Zsófi: Az eredeti workshopot a védőnőm ajánlotta. Sokáig lamentáltam, hogy jelentkezzek-e, mert a kislányom még nagyon kicsi volt, és nem tudtam, hogyan fog beleilleni a napirendjébe. Végül ez lett az első program, amire a pandémia után kimozdultunk. Nem voltak előzetes elvárásaim, sosem vettem részt hasonló dologban. Voltak nehézségek, a kislányom alvása például ütközött az alkalmakkal. Ennek ellenére nagyon örülök, hogy belevágtunk. Korábban nem volt nagyon kisgyerekesekkel kapcsolódási közeget. Szerettem volna többet beszélgetni, mélyebben, mint egy játszótéri beszélgetés.



Szabó Veronika a *Baby bumm* egyik jelenetében, háttérben a workshopon résztvevő édesanyjakkal és gyermekeikkel

Hédi: Velem egy anyuka osztotta meg, aki korábban részt vett a programon. Eredetileg egy anyukás önismereti csoportot kerestem. Végül azért erre a programra jöttem, mert tetszett, hogy együtt csinálhatom a gyermekemmel, és közben más anyukákkal is kapcsolatba kerülhetek.

Timi: Engem pedig Bori keresett meg, hogy tervez indítani egy workshopot, amit egy közösségi színházi előadás követ. Örült, hogy korábban védőnőnek tanultam, és csináltam közösségi színházat. Végül együtt terveztük meg és vezettük le az egészet.

– Egyértelmű volt számotokra, hogy a workshop után továbbra is részt vesztek az alkalmakon, és már egy nagyobb nyilvánosság előtt is beszéltek az anyaságotokról?

Hédi: Sokan jöttek velünk tovább a workshop után, persze a különböző élethelyzetek azért ezt nem mindenkinek tették lehetővé. Számomra az volt a vonzó, hogy Timi és Bori egy nagyon biztonságos közeget teremtettek. Én úgy éreztem, hogy az, hogy ebben a közegben maradhatok, már megéri.

Zsófi: Én alapvetően hozzászoktam ahhoz, hogy sok ember előtt szerepelnem kell, az sokkal jobban zavart, hogy a kislányomat is ki kell tennem ennek. Aztán végül kiderült, hogy neki mindegy, hogy ott van még nyolcvan ember, és ez inkább az én fejemben zajlott le. Alapvetően én is, mint Hédi, szerettem volna a csapat része maradni. Azzal kapcsolatban voltam bizonytalan, hogy mennyire van rendben az, hogy egy nyilvános helyzetnek teszem ki a gyermekemet úgy, hogy ő ebbe még nem tud belevágni. Ebből a szempontból számomra megnyugtató volt, hogy csak kétszer adtuk elő a darabot, és nyilvános felvétel nem készült róla.

Hédi: Az, hogy a gyermekem is részt vett a darabban, azért nem zavart, mert ez nem róla, a személyéről, hanem az én megéléséről szólt.

– Mit jelent a közösségi színház, és ez hogyan néz ki a gyakorlatban anyákkal és babákkal?

Timi: A közösségi színháznak alapvetően az a szerepe, hogy egy konkrét közösség problémáit, megéleseit kihangoítsa, adjon neki egy keretet, amiben ez



Nem történt semmi olyasmi a színpadon, amibe a szülők nem mentek bele, vagy amiben a gyerekek nem érezték komfortosan magukat. Így például nem lett orrszívós jelenet sem.

megmutatkozhat, és ezáltal egy új közegben bemutatható legyen. A résztvevők civilek, azaz nem feltétlenül professzionális színészek. A babás-mamás közösség legnagyobb szegmense nem a nyilvánosság előtt zajlik, és ez tökéletes terep a közösségi színház számára.

– A láthatóság volt végig az egyik kulcskérdés. A legtöbb dilemma is e köré szerveződött, illetve az előadásnak is ez volt az egyik célja, hogy megmutassunk valamit, ami a hétköznapiakban láthatatlan, és ezzel egyfajta társadalmi diskurzust indítsunk el.

Zsófi: Akkor is nehéz gyermekkel ebben a világban, ha egészséges a gyermek. Iszonyatos erőfeszítéseket kell tenni, ha ki akarsz lépni otthonról. Ha pedig sérült a gyereked, akkor szinte esélyed sincs. Amikor Berlinbe költöttünk, nagyon sok kerekesszékest láttunk az utcán. Mert lehet közlekedni kerekesszéssel az utcán. Aztán hazajöttem, és alig találkoztam velük, hiszen itthon a házból sem tudsz kijönni. Mintha ezek az emberek nem is

léteznének. Kicsit szerintem hasonló a helyzet a kisgyerekes anyákkal és a gyerekeikkel is. Ki van jelölve, melyik sarokban szabad létezniük.

Timi: Igen, ezen mi is gondoltunk, amikor külföldön sérült gyerekekkel játszottunk a játszótéren, hogy biztos, hogy itthon is vannak. De hol vannak?

Zsófi: A Margitszigeten a játszótéren van egy kerekesszékekkel használható hinta, ami körbe van kerítve egy külön kerítéssel, és ki van rá írva, hogy csak kerekesszékesek mehetnek be. Így aztán véletlenül sem lehetséges komolyabb interakció a gyerekek között.

Timi: Nagyon lényeges tapasztalat az, hogy nem veszed észre egy társadalmi csoport hiányát. Azt, hogy ott lehetne valahol, de nincs ott. Hogy egyszerűen nincs megteremtve a lehetőség, hogy jelen legyen.

– Gyerekekkel együtt lenni nagyon gyakran normasértő tevékenység, hiszen a gyerek szükséglete és a társadalmi normák szinte állandóan konfliktusban vannak.

Hédi: A társadalmi normákat a gyerekek még életkorukból adódóan nem tudják betartani. Tulajdonképpen a társadalom szerint a gyerek gyakorlatilag nem része a társadalomnak, és persze az anyák és családok sem, akik a gyerekekkel együtt szeretnék részt venni benne. Persze vannak helyzetek, amikből jól lehet kijönni, de ez mind egyéni ügyeskedés.

Timi: Alapvetően, amikor a társadalomról beszélünk, akkor az alapértelmezett a felnőtt férfi. A színpad egyébként ebből a szempontból is nagyon jó, mert más szabályok szerint történnek meg rajta a dolgok, mint a hétköznapi életben. Ugyanazt a jelenetet máshogy nézzük, mintha



az utcán vagy akár a nézőtéren történne meg. Azok a dilemmák pedig, amik a darab kapcsán felmerültek, lehetőséget nyújtanak a párbeszédre. Maga az előadás is normafeszítő, az érzékeny pontok előtérbe kerültek.

– Akkor az végül lehet egyfajta konklúzió, hogy az a cél, hogy egyfajta társadalmi diskurzust teremts, végül győzedelmeskedett a dilemma felett, hogy kitedd-e a gyermekedet a nyilvánosságnak?

Zsófi: Bennem ez nem volt ennyire tudatos.

Timi: Nekünk az volt a döntő érv a gyerekek szerepeltetése mellett, hogy kevésbé tudnánk az anyaság igazságairól beszélni, ha nincsenek ott a gyerekek. És közben a szülői felelősség kulcsfontosságú maradt, nem történt semmi olyasmi a színpadon, amibe a szülők nem mentek bele, vagy amiben a gyerekek nem érezték komfortosan magukat. Így például nem lett orrszívós jelenet sem.

Hédi: Felmerült egyébként, hogy mi lenne, ha csak mi, anyák mennénk tovább, és én akkor nem vállaltam volna a részvételt, egész egyszerűen azért, mert abból az időből nagyon kevés van, amit a gyermekem nélkül tudnék vagy szeretnék tölteni.

Timi: A gyerekek az igazság tartományában tartanak a színpadon is. Ugyanakkor az, hogy megfogalmazod magad, az ad egy külső perspektívát. Őszinte vagy, de egy kicsit kívülről nézel magadra azért, hogy mindent átforgasz egy jelenetbe.

– A közösségen nagyon nagy hangsúly volt, nemcsak a workshopon, hanem a színházi folyamatban is. Nemcsak az számított, hogy hogyan lesz ebből színdarab, hanem hogy hogyan lesz belőlünk közösség.

Timi: Általában vannak a felnőttprogramok és vannak gyerekprogramok, és ha közös program is van, akkor is azon belül szól valami gyerekeknek, és szól külön valami felnőtteknek. Nagyon nehéz egyszerre megélni, hogy te felnőtt ember vagy, akinek egyébként van gyermeke.

Zsófi: Nekem nincs nagyon más anyukaközegem, csak a játszótéri. Nagyon kevés olyan közeli barátom van, akinek van gyereke. Így nekem a közösségi része nagyon sokat jelent.

– A helyi tévé riporter nője az interjú után elmesélte, hogy ő is anya, és elkezdett megosztani gondolatokat a saját anyaságával kapcsolatban. Ti milyen visszajelzéseket kaptatok az előadásra?

Zsófi: Az elején azt mondtam, hogy engem nem zavart, hogy ki kell állnom, de végül valamilyen szinten mégiscsak zavart, mert nem hívtam meg rá akárkit. Például a szüleimet nem hívtam el. A legtöbben, akik látták, meghatódtak a darabon.

Timi: Ez a darab jó előadás bárki számára. Szakmailag is nagyon jó visszajelzések érkeztek.

Hédi: Nekem elsősorban azt emelték ki többen is, hogy az, hogy mi, anyák így beengedtük az embereket az intim pillanatainkba, mennyire megtisztelő és megható.

Az interjú a gyerekeinkkel körülvéve készült egy könyvesbolt játszószarkában ücsörögve. A beszélgetés közben megépítettünk egy autópályát, olvastunk pár mesekönyvet, volt gyereknevetés és sírás, megszegtünk pár társadalmi normát, és megettük a nekünk süített játépalacsintát is. ♦