



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ALTATÁSI KISOKOS

Arra a gyakori kérdésre, hogy milyen módszerrel altass, egyszerű a válasz: bármilyennel. Ahogy a normandiai partraszállásnál se válogattak a fedezékek között a katonák, mondván hogy én csak olyan fa mögé bújok, ami itt őshonos, úgy kell neked is elfelejtened az összes elvet, hogy csak ágyban, vagy hogy etetés közben semmiképp. Altathatsz fitlabdán, babakocsit tolva, lépcsőházban, buszon, ülve, fekve, fejen állva, csendben, dúdolva, üvöltve, csak aludjón már el valahogy.

◆ Hosszas kísérletezés után kiderül, mi működik, és ez persze minden gyereknél más. A babakocsi oldalirányú rázogatója menet közben, vagy körbeforgatása a szédülésig, egy kopasz pont ritmikus simogatása a fején, táncolás, ugrálás a hordozókendővel, gregorián énekek üvöltetése az autóban, de olyan gyerekről is hallottam, aki a macskanyávogás-szerű „miáú” hang ismételtetésére alszik el. Könnyen felhorgadhat benned a büszkeség, hogy te ugyan nem csinálasz bohócot magadból, ami jogos is. Szabadon eldöntheted, hogy méltóságteljes zombi leszel vagy kialudt bohóc.

Javasolom, hogy tekints magadra gépként. Nem a lekedre van szükség, hanem a testedre. Hogy mozgást végezz, hogy a megfelelő hangok jöjjenek ki a száján. Ha ezt a hozzáállást tökélyre fejleszted, az sem lehetetlen, hogy testen kívüli élményeid lesznek, vagy a végtelenségig ismételtetett artikulálatlan hangoknak köszönhetően transzba kerülsz. Ha ez megtörténik, arra tekints ritka ajándékként.

Mert egy átlagos altatás idegőrlő türelmet igényel. Bár szeretnél máshol lenni, nagyon is jelen vagy. A karod majd leszakad, a gerincéd kettéreped, szomjas vagy, éhes, vécére kell menned, de a gyerek szeme még mindig nyitva. Ilyenkor nem tehetsz mást, mint hogy

beleszagolsz az illatos babahajba, és kitartasz. Mert amikor azt hiszed, hogy már nem bírod, ott kezdődik a lényeg. A kicsi test, mintha megérezné a szenvedésed, jutalmul elernyed. A szempillák csukódnak, az ideges lihegést lassú szuszogás váltja fel. És ekkor jön el a legfontosabb pillanat.

Ugyanis az altatás nem pillanatragasztó, hanem lassan kötő habarcs, az álom téglája pedig súlyos, és ha nem tartod elég sokáig a helyén, bizony a fejedre fog hullani. Tarts ki még öt percig, aztán ha lejárt, tegyél rá még tízet. Ha közben egyszer sem mozdul, megpróbálhatod az ágyába rakni, fejben a *Maradj* így című slágert dúdolgatva, de jusson eszedbe, hogy ezt kizárólag a saját felelősségedre teszed.

Ha úgy marad, annál nincs jobb érzés. Amint kilépsz a nappaliba, rögtön elbódít az endorfin. A játékok között a hűtőig botladozol. Szisszen a sőr, és már majdnem a ajkadig ér az üveg. Sajnos a legtöbb gyerek ebben a szent pillanatban szokott újra felsírni.

Visszaaltatás közben erőt adhat, ha megszámolod, hányszor kell még altatni karácsonyig vagy a születésnapodig. A helyzet elfogadásához pedig József Attila sorait ajánlom: „Az ember végül homokos, szomorú, vizes síkra ér, szétneéz merengve és okos fejével biccent, nem remél.” ◆



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.

EGYENSÚLY

♦ **1.** El kéne érnem a zöldet, a múltkor már 58-kor megfordították a Nyitva táblát, úgy kellett bekopognom, hogy kinyissák. Befejezem az üzenetet a telefonomon, és futni kezdek, a szatyorban lötyögni kezd a leves, amit apósomnak viszek, átveszem a bevásárlószatyrot a jobb kezembe, mert eddig összefogtam a gyerek rollerjével, amit be kell dobnom a biciklishez. Közben a vállamról lecsúszik a táska, elérem a villogó zöldet, de rám dudál egy idióta. Most egyáltalán nem örülök, hogy megfogyatkozott eleganciámra felhívja a villamosmegálló utazóközönségének figyelmét. Miközben a táskámat visszateszem a vállamra, eszembe jut, hogy anyunak megígértem, hogy nézek neki egy cipzáros sokzsebes táskát, hogy az inzulinját, a telefonját, a pénztárcáját külön rekeszbe tehesse. Majd este a neten. Meglátom a túloldalon Beni anyukáját, meg kellene kérdeznem tőle, nem találtak-e az edzésen egy úszószemüveget. De ha most visszamegyek, bezár a biciklibolt, ezért ráírok inkább, megint átveszem egy kézbe a rollert meg a szatyrot, a levesesüveg hozzá-kococan a rollerhez. Ahogy írok, látom, hogy megint lepattozott a körmömről a lakk, nekem ez nem válik be, minek is erőltetem, hogy csajosnak tűnjek? Persze körömlakkle mosó nincs otthon. 4 perccel zárás előtt leadom a rollert, és a felszabadult kezemmel végre beírhatom a naptárba a fogorvost, mielőtt elfelejtem. A barátnőm megcsörget, azt mondja,

nem tud este átjönni. Fáradt. Reggel 6-kor általában én is az vagyok, de valahogy éjfélig sosem jut újra eszembe. Még pont be tudok ugrani a drogériába, mielőtt véget ér a gyerek zongoraórája.

2. Megkaptam a biciklit. Sokkal nehezebb, mint gondoltam. Magas kicsit az ülése, nem ér le a lábam, csak ha lábujjhegyre állok. „Lök el magad!” – mondja Apa. „Bátran, itt vagyok mögötted, tartalak.” Szorítom a kormányt és tekerem a pedált, egyre könnyebben. „Előre nézz, ne félj, itt vagyok.” Megyek az úton, ahogy a szomszéd fiú meg a postás, ahogy a versenyzők a tévében. De mielőtt élvezni kezdeném, mintha egyre messzebbről hallanám Apa hangját. „Egyedül mész! Teljesen egyedül! Ügyes vagy!”

Rám tör a pánik, a beton kemény, és mások is látni fogják, ha elesek, a szomszéd fiú vagy a postás... Apa azt mondta, ha tekerek, sosem veszítem el az egyensúlyomat. „Addig nem tudsz eldőlni, biztonságban vagy, csak ne állj meg!”

Tekerek hát, egyre jobban megy, érzem, hogy a testem mozgatja a forgó kerekeket, de nem merek lassítani. „A mozgás tart egyensúlyban, ne felejtse el!” Az utca vége közeledik, tudom, hogy melyik a fék, de nem merek megállni. Nem emlékszem, hogy apa elmagyarázta volna, hogyan kell. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

RACIONÁLIS STRATÉGIÁK HELYETT

A Szia, Életem! című filmről
pszichológusszemmel

A világ egészen más, ha a gyerekek szemén keresztül nézzük, és valahogy az élet is izgalmasabb, ha gyerkőcök vannak körülöttünk, és emlékeztetnek bennünket a saját, kalandvágó, huncut belső gyermeki énkre. A szülői mesterség azonban nem könnyű vállalkozás, még akkor sem, ha ismerjük a csemeténket. De mi történik akkor, ha később kezdünk ismerkedni mind a gyermekkel, mind a szülői szereppel?

◆ A TÖRTÉNET

Keserű Barna (Thuróczy Szabolcs), a *Szia, Életem!* című film főszereplője közkedvelt, sikeres író, aki fantasy regényeivel robbant be a köztudatba, és aki éppen az ihlet fájdalmas hiányával küzd. Mivel a kiegész szélén egyensúlyozva egyetlen épkézláb ötlete sincsen, ezért a kiadója már az elválást fontolgatja. Barna nemcsak a tollát forgatja jól, hanem élőszóban is meggyőző tud lenni, így végül sikerül kialakudnia tíz nap haladékat, hogy friss, eredeti, de legfőképpen piacképes történettel álljon elő.



A képzelet nemcsak egy elkülönült mesevilágként létezik, hanem ugyanazokat az agyi területeket érinti, mint a tényleges észlelés.

Nem sokkal később egy hatalmas piros bőrönddel beállt hozzá a volt szerelme, Sára, és közli, hogy Tokióba kell mennie tíz napra, mert remek ösztöndíjlehetőséget kapott, és addig Barnának kellene vigyáznia a tízéves fiukra. A rövid párbeszéd egy rég elfeledett tanár-diák viszonyra utal, illetve arra, hogy belátván alkalmatlanságát

az apaszerepre, Barna annak idején önként mondott le mindenről, ami a gyermekével kapcsolatos. Parázs vita alakul ki köztük, Barnának esze ágában sincs ekkora terhet venni a nyakába, amikor az egzisztenciája és a karrierje a tét. Néhány másodpercig azt hiszi, ügyesen kitesz-kolta Sárát és vele együtt a problémát is az ajtón, ám ekkor a bőröndből kiszűrődő, cingár hang jelzi, hogy kisfia már a lakásban tartózkodik, és bizony ott is marad.

Ahogy az a váratlan nehézségek során lenni szokott, Barna is erősen ágál a körülmények ellen, mindent megpróbál, hogy megszabaduljon a felelősségtől, de erőfeszítései rendre kudarcot vallanak. Nem marad más hátra, meg kell ismerkednie ezzel a kisemberrel, akinek látszólag tengernyi bizodalma van frissen megismert édesapjában, és a gyermekek kíváncsi természetével várja közös kalandjaik kezdetét. Nem is tehet mást, édesanyja hiányában rá kell bíznia magát a legközelebbi felnőttre, és remélni, hogy minden a lehető legjobban alakul.

APASZEREPBEN

Adott egy felnőtt férfi, akinek bele kell nőnie az apaszerepbe, és egy kisfiú, akinek az apa mint fogalom, ismeretlen. A kapcsolatuk nem indul könnyen, hiszen Samu csupán édesanyja elmondásából, egy idealizált szemüvegen keresztül ismeri apját, aki az apaszereptől menekülve, a saját feladatai nyomása alatt nehezen tud ráhangolódni a gyermekére. Egyszerűen fogalma sincs, hogy mi jár a kisfiú fejében, ám túlzottan nem is érdekli, amíg az nem zavarja a köreit. A fiú gyermeki bizalma apja irányába szép lassan csalódottságba, elutasítottságérzésbe, a felszínen pedig dühbe fordul át, és egyre inkább olyan magatartást mutat, ami megnehezíti a békés légkör kialakítását. Kívülről figyelve nagyon is értjük a kisfiú ellenszegülését, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy szülőként sokkal nehezebb meglátni, mit tehetünk azért, hogy az együttműködés jellemezze a család életet.

Gyermekeink nevelése során gyakran kell reflektálnunk saját magunkra, arra, ahogyan pillanatnyilag érezzük magunkat. Ez nem egyszerű feladat, hiszen a legtöbbünknek nem tanították meg, hogyan. Általában a megoldandó nehézség tornyosul a szemeink előtt, és a problémamegoldó agyunk egyből elkezd különböző megoldási stratégiákat futtatni. A gyereknevelés során azonban ezek többnyire használhatatlanok lesznek, mert ha a kapcsolatról van szó, akkor a racionális stratégiák ritkán működnek. Éppen ezért érdemes először tudatosítani és értékelni a saját érzelmi állapotunkat, mert ez nagyon is hatással van a gyermekeink érzelmeire és viselkedésére. Barna eleinte rosszkodásnak látja a fia viselkedését, mintha direkt akarná megzavarni a munkában. Ettől dühös lesz, és ez határozza meg a reakcióját is, ami még inkább elmérgesíti a helyzetet. Ugyanakkor, ha kíváncsian fordulna saját maga felé, és a dolgok mélyére nézne, akkor könnyebben szét tudná választani a saját érzelmi állapotát és a gyermek viselkedését („feszült és dühös vagyok, mert nyomaszt a határidő, és sehova sem jutottam eddig”). Ez segítene abban, hogy kíváncsian forduljon a gyermek felé is, és észrevegye, hogy Samu talán magányosnak érzi magát, és időt szeretne vele tölteni. A nyitott odafordulás a saját érzelmi folyamataink felé segít, hogy könnyebben megértsük a gyermekünk belső történéseit, és helyet teremtsünk annak átgondolására, hogy mire is lenne neki szüksége.



Ha kapcsolatról van szó, a racionális stratégiák ritkán működnek.

Samu minden egyes megmozdulásával próbára teszi Barnát, aki a saját bőrén tapasztalhatja meg, hogy gyermekeink olyan tükröt képesek elénk tartani, amelyben megláthatjuk esendő, gyarló önmagunkat. A szembesülés sokszor fájdalmas, de ugyanakkor terápiás jellegű az, ahogyan a hibáink egy aprócska ember szemében feltűnnek, majd elfogadásra találnak. Arra is rá kell jönnie, hogy mik a valós és jelentőségteljes problémák az életben, és mik azok, amik csak foglalják a teret és az időt, de igazából nem fontosak.

Samu érdeklődő, okos és kreatív, csupán szeretetre, figyelemre, érzelmi biztonságra és őszinteségre van szüksége. Ez utóbbiból talán túl sok lakozik Barnában, mert kendőzetlenül válaszol a fia minden kérdésére, és néha bizony többet mond és nyersebben, mint amit egy ekkora gyermek meg tudna emészteni. A hitelessége és a belátási képessége azonban kiegyensúlyozza a baklövéseket, mert ha a hibázás esendőséggel és valódi megbánással párosul, akkor a gyermekeknél szinte mindig nyert ügynk van.



GYERMEKLÉLEK

Ismét szembesülhetünk a sokat hangoztatott igazsággal, hogy a gyermekeknek nincs szükségük csillogó-villogó játékokra, programok halmozására vagy óriási térre ahhoz, hogy jól funkcionáljanak. Temperamentumuktól függően ugyan, de kellően rugalmasak, ha világos keretekkel találkoznak. Ha elegendő információval rendelkeznek az adott helyzetről, akkor képesek működni benne.

Barna ösztönösen ráérez arra az életkori sajátosságra, hogy a képzelet és a fantázia útján milyen jól meg lehet szólítani a gyermek lelkét. A kisgyermekek a mindennapok történéseit gyakran a játék és a fantázia segítségével dolgozzák fel. Ahogy Jean Webster írja: „Az ember legnagyobb kincse a képzelőerő. Az teszi az embert képessé arra, hogy beleélje magát mások helyzetébe, együttérzővé és megértővé váljék.” A fantázia és a mese világa ebben az esetben nem csak Samunak segít, hanem Barnának is, hogy harmonikusabban tudjanak kapcsolódni egymáshoz. Ugyanis a képzelet nemcsak egy elkülönült mesevilágként létezik,

hanem ugyanazokat az agyi területeket érinti, mint a tényleges észlelés. Ahogy Góbel Orsolya írja, a fantáziának kettős funkciója van. Egyrészt segít előkészíteni a tényleges cselekvést azáltal, hogy valamit előre elképzelünk és előrevetítjük a tettet. Máskor a képzelet mágikus, vágyteljesítő formája kerül előtérbe, amelynek segítségével a nehéz történetek feldolgozhatóvá válnak. Mindkét forma mozgósítja azt a belső erőt, amelyre építve könnyebben megküzdünk a minket érő kihívásokkal. Különösen igaz ez óvodáskorban, amikor a mágikus világkép uralja a gyermek látásmódját, így a meséken keresztül jól lehet kapcsolódni hozzá. Carl Gustav Jung szerint „a mese a mindenség kulcsa. A lélek ajtaján kopogtat.” Megtanít hinni a csodában, életbátorsággal elhagyni a jól megszokott komfortzónát, észrevenni a lehetőségeket, rugalmasan alkalmazkodni a változásokhoz, segítséget kérni, és megtalálni magunkban mindazt a belső erőt, ami mindehhez szükséges. Felnőttnek és gyerekeknek egyaránt. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA

NAGYOK ÉS KICSI

Az autómk persze megint nem működött, ezért Eszter barátnőm szállított haza a kórházból engem, és a barna kis medvének öltöztetett Gabi babát. Otthon a férjem és a nagyok körbeültek minket, és ünnepélyesen megtekintették az első hazai szoptatást. Olyan boldog volt mindenki, hogy pár napig én is felhőtlennek éreztem az életet. Gabi ekkor már jól evett, nekem rengeteg tejem volt, végre úgy tűnt, kezdenek működni a dolgok!

◆ A dolgok igen, csak a kezeim nem. Éjszakánként többször is arra ébredtem, hogy nem érzem őket, és csak hosszas tornáztatás után vagyok képes bepelenkázni a babát. Nyilvánvalónak tűnt, hogy alagútszindrómám van, de ez nekem nem volt elég komoly. Elkezdtem súlyosabbnál súlyosabb betegségeket keresni a gugli segítségével (márpedig a gugli ilyenkor nagyon segítőkész): „Végzetes kór, betegség állhat a zsibbadás hátterében”, „A fiatal nő nem figyelte a jelekre: sztrókjá lett, már nem tudták megmenteni”. Hatalmas lendülettel tört rám a szorongás, a hétfejű sárkány, ami ellen egész életemben küzdöttem. Már nem is hét feje volt, hanem száztizenhét: mi lesz, ha beteg leszek, lebénulok vagy meghalok, és nem tudom felnevelni Gabit? Ha ő lesz nagyon beteg? Ha nem fejlődik rendesen? Ha a három nagy után a negyediknél most rossz anya leszek? Ha a kicsi miatt nem figyelek a nagyokra, és azok elkallódnak? Ha elhagy a férjem, mert hisztis vagyok és zárkózott?

Szerencse, hogy sokan vagyunk itthon, nem volt túl sok idő gondolkozni és guglizni. Tizenkilenc éves nagyfi-amnak egy éve komoly kapcsolata volt, a barátnőjét

nagyon megszerettük, ezzel együtt nekem azért elég komplex volt az új helyzet: kismama és anyós lettem egyszerre... és ez a kettős szerep próbára tett. A fiam épp kihagyott egy évet egyetem előtt, és egy építkezésen dolgozott. Mikor este hullafáradtan hazaért, a lány szeretett volna bulizni menni vele. Az én kicsi fiam (akit az érzelmeim alapján alig tekintettem idősebbnek Gabinál) fáradtságtól sápadtan készülődött. Én soha nem gondoltam, hogy előjönnek a számból egyszer ezek a mondatok:

– Nem akarok beleszólni, gyerekek, de nem maradtok inkább itthon? Főzök egy teát, nézünk egy filmet. Olyan fáradtnak látszik ez az én szegény kisfiam, hehehe...

Ráadásul az erőltetett nevetést is leutánoztam, amivel anyósom akarja elkönnyíteni a kínos beavatkozást! Szegény lány. (Végül győzött, és elmentek a buliba. Én meg aggódtam egész éjjel, most éppen ezen.)

Egyébként a nagy gyerekeim jelenléte rengeteget segített. Nem is tudom, mi lett volna velem nélkülük: a nagyfiam nevetette meg először, a tizenhárom éves úgy játszott vele, mintha ő is megint baba lenne, a nagylányom pedig a reménytelen estéken volt legbiztosabb támaszom.



Abba hamar beletörődtem, hogy Gabriella napközben csak tizenöt-húsz percet szunyókál, aztán ordítva jelzi, hogy mára részéről ennyi. De hogy éjszaka is csak ilyen szakaszokat fog aludni, arra nem figyelmeztetett semmi. (A többi gyerek aludt éjjel! Hogyhogy ezt nem értékeltem akkoriban...?) Nem beszélve az altatásról, ami komplett szertartássá nőtte ki magát – ami lassan igényes, könnyűzenei koncertbe csapott át. Klári elővette a porosodó ukulelét, és lejátszotta a repertoárját. Kétszer. Négyyszer. Harminchétszer. A combomra fektettem Gabit, énekeltem neki a *Bella*, csaót (Klárikám zongorista, csak kevés számot tud ukulelén), és néztünk egymás szemébe, mint a szerelmesek. Aztán ő lehunyta a szemét, és végre-végre elaludt...

Öt percre. Akkor folytatódhatott a koncert.

A másik legsikeresebb számunk az *Ohaio* volt, amiben találhatóak azért problémásabb versszakok:

„Éjfél után, mentem haza,
Jaj, mit tettem, ó, én ostoba!
Megöltem őt, akit szerettem
Mert nem kellett, ó a szerelem!”

Az utolsó két sor tarthatatlan volt, azt erre cseréltük:

„Teát ittam cumisüveghől (cumisüveghőőől),
Mit fog szólni majd a védőnő...? (ó, a védőnő)”

(Ez a védőnővel lefolytatott kőkemény valós konfliktuson alapult, természetesen. Mindenki azt írja meg dalban, ami a lelkében lakozik...)

De az se volt szalonképes, hogy:

„És amikor átötlettem,
a késemet nekiszegeztem
Felkiáltott: »Kérlek ne ölj meg!
A halálba, ne küldj engemet!«”

Ezek helyett így daloltunk:

„És amikor átötlettem,
cumikámat nekiszegeztem.

Felkiáltott: »Nem kérek teát! (nem kérek teát...)

Korai még a hozzátáplálás!« (hozzátáplálás...)”

Rengeteget nevtünk (volt, aki sírt is), énekelünk, és az egész visszaneézve csodálatos volt. Milyen jó dolog ez, ha az embernek két ilyen lánya van! És az egyik tud ukulelezni (is)!

Túlélésre, szorongásoldásra és tejszaporítónak is tökéletes. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TALPALÁVALÓ TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

◆ Csillogó tekintetek, ütemre doboló lábfejszettek, az Eiffel Műhelyház majdnem beinduló gőzmozdonya, egy mosolygós operaigazgató. A rendezvény végi svédasztalnál pedig a „de jók voltak a gyerekek!” rigmus. De a közönséget pásztázva fotósként könnycseppeket is láttam, amikor felzendült a bossa-novásra hangolt *A csitári hegyek alatt*. A Média a Családért-díj idei díjátadójának közönsége még sokáig hálás lesz a szervezőknek, hogy a Máltai Szimfónia együttesére bízták a jó hangulatot.

A Máltai Szimfónia a venezuelai gyökerű El Sistema program magyarországi adaptációja. 2013-ban a monori Tabán-telepen indult el, és az elmúlt évtizedben hátrányos helyzetű gyerekek ezreit vonta be a közösségi zenélés örömeibe. A csoportos órákon a fiatalok számos képessége fejlődik, amelyek személyiségükre, lehetőségeikre, iskolai eredményeikre is kihatnak. Az egyre népszerűbb program csúcsa az 50 fős szimfonikus zenekar, többek közt Tarnabodról, Tarnasádyból, Monorról, Tiszaburáról, Erkről, Nyírmihálydiből, Pocsajról, Nagycserkeszről és Göncruszkáról származó fiatalok részvételével, repertoárjukban nemzetközi szerzemények és hazai népdalok is szerepelnek egyedi hangszerelésben és előadásban.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat sikeres kezdeményezéséről, annak hátteréről és történetéről a kepmas.hu-n olvashatunk részletesen. ◆



Bővebben a kepmas.hu-n olvashat a témáról – <https://bit.ly/szimfonia-program>

