



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Libák

◆ A libák a komód fölött voltak, mióta csak az eszemet tudom. Aki belépett a homályos szobába, rögtön szembe találta magát velük. Családi ereklye, még a dédanyám festette, ez maradt csak utána. Nagyanyám rendkívül büszke volt rá, minden ecsetvonását végig kellett csodálnunk, ahányszor csak jöttünk. Én sosem szerettem. Egy tükör volt a kép alatt, és ahányszor arra fordultam, mindig az az érzésem támadt, hogy én is a kompozíció része vagyok, mint mondjuk egy kócos libapásztorlány vagy egy falusi gyerek, aki megijed a rámeredő üres szemektől. Az évek alatt külön művészetté fejlesztettem, hogy hogyan beszélgessek a nagyival mindig a libáknak háttal. De még így is a tarkómon éreztem a közelségüket, féltem, mikor koppan egy kemény csőr a fejemem.

– Vigyél egy kis meggybefőttet – mondta nagyanyám minden indulásunkkor. Anya ilyenkor csendben rálépett a lábamra, figyelmeztetésképp, hogy fogadjam el, ne bántsam meg. Világéletemben utáltam a meggyet. Régebben mondtam párszor, aztán inkább csak csendben megköszöntem. Aztán a nagyí nagyon öreg lett, és velem kapcsolatban csak a meggyekre emlékezett. Lassan megtelt minden szabad polcom otthon befőttekkel.

A karácsonyt már nélküle töltöttük. Összegyűltünk a kis házban, süvített a szél az ablakréseken. Anyám nehézkesen olvasta fel a levelet, amiben mindannyiunkról megemlékezett valamivel. Nem számítottam nagy dologra, csak valami apró emléket szerettem volna.

– Zsuzsára családunk legfontosabb tárgyát, a libás képet hagyom – hallottam egészen messziről, miközben magamon éreztem a többiek irigykedő pillantását.

Nem akartam kitenni otthon, de aztán ahányszor valaki meglátogatott a családból, mindenki hálátlannak tartott, hogy nem becsülöm a képet. Anyám fél évig nem beszélt velem. Most itt lóg a nappalim falán, szemben minden belépővel a három vérfagyasztó lúd, és én próbálok úgy tenni, mintha nem a meggybefőtték járnának egyfolytában a fejemben.

Aztán egy kora tavaszi napon betoppant hozzám nagyanyám testvére. Régióta Ausztriában él, a temetésre sem jött haza. Most mégis úgy hozta a sors, hogy a szűkös előszobámban kereste a helyet ódivatú kalapjának, miközben az egész lakásom olcsó cherry szagával telt meg.

– Ó, a libák – nevetett fel, amint a képre nézett –, együtt vettük még egy zsidvásáron fiatalkorunkban. Én próbáltam lebeszélni róla, szerintem rettenetesen ronda, de ő azt mondta, egyszer még sokat fog érni. Nem tudtam, hogy megtartotta. Szerintem csak daczból tette, nekem akart bizonyítani. Sokat rivalizáltunk, anyámék általában velem kivételeztek. Ez a három buta liba lett a lázadása szimbóluma. Talán az élet ellen is, ami valljuk be, jól megtépázta.

Sok év telt el azóta, most is itt lóg a kép a falamon. Már nem félek, hogy a csőrök egyszer agyoncsipkednek. A barátaim, ha kérdezik, miért nem szedem le, csak csendben a vállamat vonogatom. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

JÁTÉK AZ IDŐVEL

Amióta apa vagyok, egészen máshogy gondolok a rendelkezésemre álló időre. Állandóan azon agyalok, honnan lehetne még szerezni, lopni, vásárolni, kereskedni vele, megvenni olcsón, eladni drágán. Úgy is lehetne mondani, hogy akciófilmekből ismert, vörösén világító digitális órákat látok mindenhol.

◆ Például a szeretteim homlokán is. Állandóan ketyegnek, egyre kevesebbet és kevesebbet mutatva. A fiam ül az asztalánál, önfeledten rajzol, de lehet látni, hogy fél óra múlva teljes, odaadó figyelmet igényel majd, hogy ne maradjon le az érzelmi fejlődésben. A lányom a szőnyegen babrál valamivel, de két perc múlva kiabálni fog, hogy vegyük fel, egy óra múlva pedig altatni kell. A feleségem homlokán mínuszban van a számláló, nem voltunk kettesben napok óta, ebből is vissza kéne hozni valamennyit. Az asztalomon pedig ott a laptopom, legalább tízórányi munkamennyiséggel.

Úgyhogy amikor mosogatógépet vásároltam, nem az árat néztem, hanem ezt a piros kijelzőt, ami napi plusz egy órát mutatott. Ugyanez a robotporszívóval: bizonyos értelemben luxustermék; nehogy már ennyire ne legyek képes, gondoltam először, hogy hetente kiporszívózom a lakást. Aztán megláttam a heti két órát a kijelzőn, amit munkára vagy a családomra fordíthatok, és már vittem is a pénztárhoz a masinát.

Jelenleg a szárítógépeket nézegetem, és kezdek érdeklődni az okosotthonok iránt is. Persze hat rám a cégek profi marketingje, hiszen félórányi böngészés alatt nyugodtan ki tudtam volna teregetni kétszer is. Jó, de penészednek kicsit a falak, vitatkozom magammal, és nem kéne kerülgetni a szárítót sem a nappaliban.

Ugyanakkor, ha ennyi pénzt elköltök, azt meg is kell keresni, ami szintén időigényes feladat. Azt sem szeretném, ha a gyerekeim egy mindent gombnyomással elintéző, automata kényelemre átállt apát látnának nap mint nap. Meg van valami személytelenség is abban, hogy a redőny egyszer csak felhúzódik anélkül, hogy hozzáértünk volna.

Létezik babaringató robot is, amelyen pár perc alatt elalszik a pici, nem is olyan drága. Ez azért már jóval túl van azon a keskeny határvonalon, amin egyensúlyozni próbálok. Aztán láttam egy olyan szerkezetet, ami mozgatja a babakocsit, amíg alszik a gyerek. Ha felébred, egy gépet lát, nem az apját. Érdekes élmény lehet, de azért nem tenném ki ennek. A következő már az lesz, hogy egy háziállatoknak készített ételadagolót hagyunk a nappaliban, amíg elmegyünk otthonról? Mert egy ilyen szerkezetet is felajánlott nekem egy online hirdetés. Nem nagyon érezte az algoritmus a különbséget a gyerek és a háziállat között.

Valószínűleg ez a két véglet: a házimunkába beleroppanó szülő, és az automata gépekkel magára hagyott gyerek. Bár én olyan ügyes vagyok, hogy a múltkor egyszerre alkalmaztam a kettőt. A következő mondat hagyta el ugyanis a számat: kisfiam, nekem most teregetnem kell, úgyhogy nézhetsz addig a telefonomon egy mesét. ◆



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA

MOTOROS ARKANGYAL

Kákony (Tárkonyos?)
Lászlónak, hálával

◆ Gabi három hónapos volt, kezdtünk egyenesbe jönni. Azt azért éreztem, hogy nem huszonhárom éves kismama vagyok, mint Zoárdnál, az első gyerekemnél – és még csak nem is huszonkilenc, mint a harmadiknál –, hanem lassan sűrülöm a negyvenháromat, de az egészségügyi problémáim lassan rendeződtek. Már csak reggelente zsibbadt a kezem, néha sikerült két órát is aludnom egyfolytában, a tej mennyisége, ami eleinte egy nagyüzemi tehenészet hozamával vetekedett, kezdett beállni megfelelőre.

Már a terhességem alatt eldöntöttük családi szavazással (ahol egyedül a férjem nyomott „NEM” gombot), hogy el kell költöznünk alig 80 négyzetméteres, nagyon szeretett Kút utcai lakásunkból. Három kamasszal kezdett kicsi lenni, Gabi cuccai és létezése pedig önmagban betöltöttek kapásból hetven négyzetmétert. Nyáron jártunk ház-nézőbe, és meg is találtuk Budakeszin ezt a furcsa, kétemeletes, tetőteraszos, hatalmas épületet, ami annyira furcsa, kétemeletes és hatalmas volt, hogy régóta nem talált vevőre. Ránk meg mintha pont ránk öntötték volna: mindenkinek lett külön szobája, a hatalmas földszinti konyhában és nappaliban elfért végre a rengeteg ember, aki hozzánk járogat. (Talán később még mesélek az egy éven át tartó felújításról, amit egy hónaposra terveztünk, a hozzánk költözött mesteremberekről, porról, adósságokról és a reménytelen iszonyatról, ami ezután következett. Vagy inkább írok róla egy sikeres pszichothrillert!)

2020 decemberében írtuk alá a szerződést, márciusi költözéssel.

2021 januárjában, még a Kút utcában egyik este ráförmedtem a fiaimra:

– Gyerekek, nem igaz, hogy bent punnyadtok egész nap. Menjetek le a térre focizni egyet!

Balázs és Zoárd engedelmes fiúk, le is mentek, de hamar visszajöttek. Zoárd fel-alá járkált, és a mellkasát masszírozta nagy aggodalmasan.

– Valami fáj. Kicsit mintha szíven lóttek volna.



Megijedtem, mert nem egy nagy drámakirály az én fiam. De most láttam, hogy nagyon fél.

Három napomba telt, míg rávettem a család orvos tagjait, valamint a házi orvosunkat, hogy vegyék komolyan a helyzetet, mert én éreztem, hogy az. Még Covid-tesztre is szüksége volt, mielőtt fogadták a tüdőgyógyászaton, ahol még azzal a lendülettel mentőt hívtak hozzá: spontán pneumothorax, szép magyar szóval légmell. Ennek az állapotnak a lényege, hogy a két mellhártya közé levegő kerül, és a tüdőt tartó vákuum megszűnik. Gyakorlatilag beszakad a tüdő.

Ezzel elkezdődött életem egyik legnehezebb hónapja.

Húszéves fiam a kórházban volt, senki nem mehetett be hozzá, mert már úgynevezett „felőtt” – miközben én akkora kisbabának láttam, mint Gabit, néha féltalomban azt hittem, ő fekszik mellettem –, ő egyedül volt ott bent, egyedül félt, egyedül viselte a két centi átmérőjű csövet, amit a mellkasába vezettek be a hatórás nagyműtétje után, és amely cső összekötötte egy hatalmas

szívó gépezettel. Nekem támogatnom kellett volna őt a távolból, miközben szoptattam Gabit, de folyton szorongtam, fogyott a tej. Sírtam, rettegtem, próbáltam erőnek mutatni magam, de nem tudtam aludni. És nem volt, aki ott legyen vele, és megvigasztalja azt a kis felnőtt gyereket!

Szegény nem panaszkodott sokat, csak néha írt hajnali ötkor cseten, hogy kaparja a falat, annyira fáj, mama, mama, ez nagyon fáj.

Úgy éreztem, nem bírom tovább, negyven mázsza nyomja a vállamat, mindjárt leszakadok.

Én nem vagyok egy eksztatikusan vallásos típus, sajnos az imában sem vagyok valami buzgó (őszintén: arra bázírozom, hogy beszámít imának néhány dolog, amit teszek vagy írok, különben elég rosszul jövök ki a végén...), de azt mondhatom, hogy akkor kaptunk magunk mellé egy angyalt.

Elég jókora nagy arkangyal volt Kákony apuka (bár Zoárd Tárkonyosnak jegyezte meg a nevét): csupaizom ötgyerekes családapa, aki egy súlyos motorbaleset következtében került a Honvéd kórházba. Példásan összerakták a doktorok, kiszedték a szívből-tüdőből a befűródött törött bordákat, de még messze volt a gyógyulás. Ennek ellenére Kákony apuka fitt volt és optimista, és fejébe vette, hogy összekaparja szobatársát, ezt az én elhagyott kisfiamat. Beszélgetett vele, lemosdatta, enni-inni vitt neki, ha kellett. És mulattatta.

Vasárnap volt, és Kákony apuka, mint buzgó katolikus, feltette a kérdést:

– Zoárd, te katolikus vagy?

– Igen – felelte a gyerek gyanakodva. – Miért?

– Mert akkor most megnézzük a streamelt misét – jelentette ki, és odavitte a laptopját Zoárdhoz.

A fiú nem menekülhetett, mert össze volt kötve a géppel, megnézték a misét, mondták a szöveget, énekeltek. Kicsit később Kákony apuka kiment a folyosóra, és erős karjával berángatott egy papot.

– Atyám, ez a fiú imádkozni szeretne – vezette. – Nagy fájdalmai vannak.

A pap bement, és istenesen megimádkoztatta a kis felnőttet, másnapra elmúlt a fájdalom.

És nekem se jött több fájdalom a cseten, csak egyre vidámabb beszámolók, képek.

Zoárd persze rég egyetemre szaladgál és dolgozik, bulizik és teli tüdőből focizik – mi meg mindig hálásak leszünk a motoros arkangyalnak, akit akkor odaküldtek nekünk a Honvéd kórházba. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MILYEN ÚT VEZET A GYÓGYULÁSHOZ?

Pszichológusszemmel az
Imad gyermekkora című filmről

A felnőttéssel sok felelősség jár, ezek közül is szülővé válni és gyermeket nevelni az egyik legnehezebb és legösszetettebb dolog. Ám amíg itt Európa közepén olyan kérdések miatt aggódunk, mint hogy hogyan szeressük jól a gyermekünket, vagy miként kezeljük a dackorszakot és szoktassuk rá őket a rendre, addig Ázsia bizonyos részein a mindennapok része azon rettegni, hogy elrabolja-e őt velünk együtt egy terrorszervezet, hogy aztán a rabszolgájává tegye.

◆ A TÖRTÉNET

Az *Imad gyermekkora* szereplői nem kitalált alakok, hanem valós személyek, akik elképesztő borzalmakon mentek keresztül, a kamera pedig végigköveti őket a gyógyulás felé vezető úton. Imad, a jazidi kislány két éves, az öccse pedig alig egy, amikor édesanyjával és édesapjával együtt elhurcolja őket az ISIS nevű terrorszervezet. Az anyát és a gyermekeit több mint két évig tartják fogva, ezalatt főleg a nagyobbik gyermek agyát teljesen átmoszák a katonák, hiszen terveik szerint egy napon majd belőle is öngyilkos merénylő válik. Az édesanyát sok nőtársához hasonlóan a katonák szexrabszolgának használgák, a férjét pedig elválasztják a családtól, a mai napig nem lehet tudni, hogy él-e még. Az anya még ezek között a mostoha körülmények között is igyekszik anyatigrisként oltalmazni a gyermekeit, de hiába könyörög, a katonák egyre csak tovább adagolják a borzalmakat.

A szabadon engedésük után egy menekülttáborban kötnek ki, ahol a gyermekek ismét találkozhatnak a nagymamájukkal, illetve a család régi barátaival, ám senkit

sem ismernek fel, még a saját nevükre sem hallgatnak, és kurd helyett csak arabul hajlandók megszólalni. Imad különösen vad, agresszív és követelőző, mintha folyton dühös lenne, mintha ez lenne az egyetlen érzelem, amit ismer és ki tud fejezni. És talán így is van, hiszen két évet töltött mindenféle kegyetlenkedések közepette, abban a legérzékenyebb fejlődési periódusban, amikor nem csupán az értelmünk nyiladozik a világra, hanem az identitásunk alapjai is kialakulnak, amikor az éntudatunk formálódik.

Az amúgy is sokszorosan traumatizált családtagokat megüli a bánat, fogalmuk sincs, hogyan segíthetnének a gyermeknek, aki még közösségbe sem járhat agresszív és bántalmazó viselkedése miatt. Édesanyja rettenően aggódik, de a saját fájdalma, a férje elvesztése miatti bánata is olyan nagy, hogy nehezen tud figyelni gyermeke érzéseire. Sem a jó szót, sem az érintést nem fogadja a kislány, mintha egy megbonthatatlan fal venné körül, amit senki sem tud áttörni.



Ekkor kerül a képbe a mindenre elszánt pszichológusnő, aki állhatatos munkával lépésről lépésre hozza vissza a kisfiút a saját testébe és életébe. A dokumentumfilm megrázó őszinteséggel mutatja be azt a rögös utat, amelyen kitartó munkával a folyamatok még megfordíthatók. Imad személyisége még kellően rugalmas ahhoz, hogy új viselkedésmódokat sajátíthasson el, és visszataláljon abba a világba, ahol egy öt éves gyerekeknek a legkényelmesebb az élet: a saját gyermeki létébe.

A TRAUMÁK HATÁSAI

Imad a pszichológusnővel folytatott foglalkozása során ütések mér egy babára és kitekeri a nyakát, mire a szakember megkérdezi: „Miért csináltad ezt? Miért ölted meg?” „Mert így szokás” – hangzik a sommás válasz. Ennél elementárisabb erővel sem tudná kifejezni azt, hogy a gyermekek mennyi mindent elsajátítanak pusztán modellkövetés által, vagyis megfigyelik, hogyan viselkednek körülöttük az emberek, majd elkezdik azt utánozni.

Ugyanakkor a tetteinket nemcsak a modellkövetés határozza meg. Ha így lenne, akkor elegendő volna új mintákat tanulni, hogy a régiákat felülírjuk. Azonban az átélt traumák mélyreható változásokat okoznak az agyunkban, a lelkünkben és a kapcsolati viszonyulásainkban, amelyekkel szintén foglalkoznunk kell. Máté Gábor szavaival élve: „A trauma, különösen ha súlyos, fájdalommal, félelemmel és gyanakvással itatja át az ember világlképét: a torz lencse meghatározza, hogy milyenek látjuk

a dolgokat.” Ez egyben azt is jelenti, hogy önmagában nem az a fontos, hogy mi történt velünk, hanem hogy milyen változások zajlanak bennünk az események hatására.

A trauma ugyanis módosítja a stresszre adott válaszreakciónkat. Fenyegetés esetén az agyunk túlélő üzemmódra vált, és lekapcsolja a fejlettebb agyterületek működését, hogy helyüket átvegyék az agytörzsi funkciók, vagyis az életfunkciókért és a veszélyhelyzetre való reagálásért felelős területek. Ha a félelem hosszú ideig áll fenn, kialakul egy fokozott éberségi állapot, hiszen az agy a használatától függően változik. Ilyenkor az agykéreg alatti területek aktivitása megnő, hogy könnyebben és gyorsabban észleljük a veszélyhelyzetet, és hogy tudjunk menekülni vagy harcolni, ha baj van. A tartós félelem tehát fokozott és túlfeszített készenléti állapotban tartja az egyént, aki ezáltal elkezd „túlfigyelni” a helyzeteket. Így a veszélyészlelő rendszer olyan érzékennyé válik, hogy végül állandósul a fenyegetés téves észlelése és a rettegés. Ez a külső szemlélő számára gyakran az agresszív vagy impulzív tettekben, illetve a szeretetteljes, empátikus megnyilvánulások hiányában érhető tetten. Bruce D. Perry, a traumakutatás egyik legjelentősebb szakembere szerint ez olyan, mintha úgy gyengítenénk egy autó fékrendszerét (a fejlettebb, „gondolkodó agy” lekapcsolása), hogy közben felerősítjük benne a motort (az agytörzsi területek felerősödése). Mivel a trauma idegrendszerre gyakorolt hatása jelentős, ezért nem mindegy, hogy milyen életkorban éri a stresszes, félelemteli esemény



a gyermeket. Minél korábbi a trauma, annál nagyobb károkat okozhat a fejlődő idegrendszerben. Imad gyógyulásának kulcsa talán épp abban rejlik, hogy az első éveiben megkapta azt a szerető, biztonságos gondoskodást és kapcsolódást a szüleitől, amelyek kiépítették benne az empátiára és a szeretetre való képesség alapjait.

Azt is láthatjuk, hogy a fenyegetettség érzésére adott másik válaszreakció a „ledermedés”. Imad édesanyja, aki maga is jelentős traumát szenvedett el, gyakran ül vagy fekszik összekuporodva, egyfajta zsisbadtságban, a valóságtól eltávolodva. A tehetetlenségérzés ilyenkor olyan erős, hogy képtelenek lennénk harcolni vagy elmenekülni, ezért az agy felkészíti a testet a sérüléssel való megbirkózásra. Perry megállapítása szerint a fiatalabb gyermekekre, a nőkre és a tehetetlenséget megelőkre ez a lefagyással járó mintázat jellemzőbb, de természetesen ez nem jelent törvényszerűséget. Illetve az is gyakori, hogy a kétféle válaszmintázat gyors egymásutánban váltakozik.

A trauma nemcsak az önmagunkhoz és a világhoz való viszonyunkat változtatja meg, hanem rendkívül jelentős hatást gyakorol a kapcsolatainkra is. Perry így fogalmaz: „A traumát és az arra adott válaszokat nem lehet az emberi kapcsolatok közegén kívül értelmezni. (...) Minden traumában az emberi kapcsolatok széttzilálódása okozza a legnagyobb traumát. Különösen igaz ez a gyermekek esetében.” Éppen ezért, a gyógyulás is az emberi kapcsolatok

szövetén belül lehetséges. A biztonságos környezet megteremtése, a szeretetteljes, gondoskodó emberi kapcsolatok és a bizalom újjáépítése mind szerepet játszottak Imad gyógyulásában is. De pontosan hogy is történt mindez?

A GYÓGYULÁS LÉPÉSEI

A pszichológus minden alkalommal végtelen türelemmel és kedvességgel beszél Imadhoz. Fokozatosan hozzászoktatja az érintéshez és a szemkontaktus megtartásához. Nagyon érzékenyen reagál Imad lelkiállapotára azzal is, hogy kezdetben nem a hagyományos terápiás ülést erőlteti, ami valószínűleg hatalmas stresszt jelentene a kisfiúnak, hanem a saját közegében, az ő világában igyekszik kapcsolatba lépni vele. Egyszerű, játékos-számoló tevékenységük egyrészt segíti a kapcsolatfelvételt, másrészt közös rituálét és stabilitást teremt.

Egy gyermek leginkább a játékon keresztül tudja kifejezni és feldolgozni az érzéseit, illetve a vele történeteket, ám láthatjuk, hogy a kisfiúnak még a játékot is tanulnia kell, és csak ezt követően válik lehetségessé a düh megszelídítése, illetve az új normák kiépítése.

Imaddal nem könnyű kapcsolatba lépni, hiszen a traumából fakadó éber „küzdj vagy fuss” válaszreakciói dacnak és ellenkezésnek tűnhetnek, ami könnyen kivívhatná a felnőttek részéről a büntető hozzáállást. Az impulzív és agresszív gyermekekre könnyű lenne ráripakodni, erővel

kényszeríteni, hogy másmilyen legyen, hiszen az erőszak nyelvét már ismeri, a felnőttek pedig legalább kiadhatnák a frusztrációjukat, de szerencsére nem ez történik.

A testi fenytéshez, a büntetés válogatott formáihoz, a szabadság korlátozásához a gyermek az ISIS fogságában hozzászokott, ám pont ezek alakították ki az agyában a veszély éber figyelését. A büntetés mellett, hogy félelmet kelt, nem ad másik mintát, és nem alakít ki belső motivációt sem a jóra. A gyógyulást biztosító környezet feladata éppen ezért a biztonságos és szeretetteljes közeg megteremtése, fegyelmezési helyzetekben pedig a szelíd, következetes terelgetése a kisfiúnak.

Nagyon tanulságos, ahogy a pszichológusnő kezeli a helyzetet, amikor Imad lefejezi a játékbabát. Nem kiabál vagy büntet, hanem a jóvátételre tanítja, hogy miként tudja rendbe hozni, amit elrontott. Hasonlóképpen hozzájárul a pozitív identitás fejlődéséhez az állatok körüli segítség, ahol a vakmerősége bátorsággá keretezhető, vagy a növényekről való gondoskodás és a természettel való összhang megtalálása. Különösen megindító pillanatai a filmnek, amikor a pszichológus és Imad mondókáznak és közben összebújnak, ritmusra mozognak. Ebben az egyszerű interakcióban számtalan kincs rejlik. Jól tudjuk, hogy nemcsak az jelenthet traumát, ami megtörtént a gyermekkel, hanem az is, ami kimaradt az életéből. A gondoskodás, a szeretet, az életkornak megfelelő odafigyelés és tanítás. Érdekes tehát ilyenkor pótolni mindazt, ami a megfelelő fejlődési szakaszban nem történt meg. Jelen esetben az érintést és a ritmikus mondókázást és mozgást, amelyek igen fontosak az egészséges fejlődéshez.

Perry traumatizált gyermekekkel végzett munkája során kiemeli, hogy az ismétlődő, szeretetteljes érintések nagyon fontosak a jól szabályozott stresszválasz-rendszer kialakulásához. Hangsúlyozza azt is, hogy mennyire fontos a ritmusérzék fejlesztése, hiszen a szervezetünkben is számtalan folyamat (hormonok, alvás, szívverés) ritmusosan zajlik.

Imad tragédiáján keresztül azt is látjuk, hogy a szülőségünk mennyire a társadalom kontextusába van ágyazva, és az anya bár mindent, amit tud, megad a gyermekeinek, de nagy szükség van a nagymama helytállására, meleg és odafigyelő jelenlétére is ahhoz, hogy Imad biztonságérzete és a világ iránti bizalma helyreállhasson. És talán ez a szerető és gondoskodó kapcsolat volt a leglényegesebb elem Imad gyógyulása során. ♦

Források:

Bruce D. Perry és Maia Szalavitz: A ketrecre zárt fiú
Máté Gábor és Máté Dániel: Normális vagy



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



SZÖVEG –
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –
VIDÉKI SANZON



NÉMETH ÁGNES

ÚJ
SOROZATA

Csibeles és kakashajszja

Elköltöztünk Pesthidegkút-Ófaluról az alföldi tanyavilágba. Szép és nagy házra vágytunk erdővel, fűrt kúttal, gyümölcsfákkal, állatokkal. Egy mindannyiunk számára kedves, nagy kalandnak fogtuk fel, ami nem visszafordíthatatlan, nem presztízsz, hogy boldogságot hozzon, de most nagyon is úgy érezzük, még jó pár évig nem akarjuk visszafordítani. Kifordult a négy sarkából az életünk.

- ◆ Ma is rákérdezett Tibor, a szomszéd, feldolgoztuk-e már a változásokat a budapesti élethez képest. Boldogan mondtam, hogy mostanra már szerintem igen. Pont ezekre a változásokra vágytunk, bár átmenni rajtuk kimerítő volt. A nehéz pillanatokban azzal ráztuk meg magunkat, hogy mi választottuk ezt az utat, és hiszünk benne. Ide jártunk kirándulni, nyaralni – ahol jó feltöltődni, ott jó kell hogy legyen élni is!

A VERANDÁN NINCSTEREGETÉS

A házunk egy tanyasi iskola épülete volt egykor, ettől még ma is megilletődünk. Gizella, az eladónk mutatta a címeres táblát a két angyallal, ami kint volt az épületen. Karácsonyra kaptunk a barátainktól egy fényképet, ami az első, 1928-as gyerekcsoportot ábrázolja. Gyakran nézegetem azokat a gondterhelt, maszatos gyerekarokat. Fogalmunk sincs már, milyen körülmények közül jöttek ide reggelenként, éhesek voltak-e, tudták-e, miért kell nekik itt tölteni az idejüket, mennyi munka várhatott rájuk, mikor innen hazamentek. És a tanító, akinek egykori lakásában most a mi hálószobánk, fürdőnk és dolgozószobánk van, micsoda munkát végezhetett itt a több tucat alsós tanyasi gyerekkel!

Szeretem a rendet, de ugye négy gyerek mellett inkább a Polcz Alaine által kellemes rendetlenségnek nevezett műfaj az én világom. Arra viszont mindig ügyelek, hogy a veranda, ami látszik a vonatról, kifogástalanul nézzen ki. A környéken régi iskolaként emlegetik a házunkat, szerintem méltatlan a történetéhez, hogy bugyogók száradjanak a verandáján – persze lehet, hogy ez csak valami kispolgári beidegződés.

Gizella csodálatosan felújította a házat, padlófűtés van és tágas terek, óriási ablakok, szóval nem pont olyan épület, amilyenre az ember számít, amikor a tanya szót meghallja, közelebb áll a kúriához talán, bár belül nagyon modern. Az első egy évben gyakorlatilag majdnem belepistultam, hogy a nyolcórás távmunka mellett mindent, ami ellen egy magára valamit is adó felvilágosult nő lázad, egyedül kellett csinálnom. Persze a gyerekek között is osztottunk szét házimunkát, és becsülettel el is végezték, de valahogy így sem álltam meg soha, ahogy a férjem, Imru sem szusszant, miközben vite az irodája dolgait, és mellette teljesen egyedül intézte a ház körüli jogi és fizikai tennivalókat. Aminek értéke van, az ritkán száll csak úgy, verejték nélkül a marunkba. Ennek fényében, azt hiszem, továbbra sem leszek magára valamit is adó felvilágosult nő.

Hirtelen rengeteg új infót kellett kezelnem egyszerre, úgyhogy az első egy évben azzal kíméltem az agyamat, hogy az ovin és a gyerekorvoson kívül gyakorlatilag mindenhová GPS-szel mentem a faluban, a városban meg aztán pláne. Végre lehetett valamit gondolkodás nélkül csinálni! Nézett is a bácsi nagy kerek szemekkel a faluban, mikor elővettem a telefont, hogy beüssem a szódás utcáját a GPS-be. „Figyeljen csak ide, no, fiatalasszony, itt visszafordul, megy egyenest, és rögtön az első utcán jobbra! Hát ezt nem tudja eltéveszteni, ugye?”

CSIBELES ÉS KAKASHAJSA

Amikor már úgy éreztük, hogy egészen könnyű, kapunk két csibét ajándékba Gábor bácsitól, aki mindent, de tényleg mindent meg tud javítani. A gyerekek röpdösteek az örömtől, várták, hogy kiderüljön, tényleg tyúk és kakas lesz-e belőlük, ahogy szakavatott szemek jósolták, aztán ugye férj-feleség, majd papa-mama-kis-csibék. Elmentünk nyaralni, a szomszédaink látták el azalatt őket. Hát egy szép reggelen hívott a szomszédasszony, hogy nem akar nagyon elszomorítani miniket, de ezek kukorékolnak. Mindketten. Úgyhogy két engedetlen, makacs kakasunk lett, Ubul és Nini. Én

alapvetően irtózom attól, hogy hozzájuk érjek. Egy évbe telt megszoknom, hogy a kutyánk rám lehel, liheg, megnyal, belémtörli a nyálát. Anyu parasztlány volt, nem tudom, hogy lettem ilyen, de nagyon tudok viszolyogni az ilyesmitől.

Egy szép, kora őszi estén épp vacsorához terítettem, amikor eszembe jutott, hogy be kell zárni a kakasokat. A vacsorát is a tűzhelyen hagytam, mivel csak „két percre ugrok ki beterelni őket”. Ha Muzsikának sikerül nyolcévesen... A szigorúan kimenőkre tartogatott piros topánt húztam Zazi szürke pamutzoknijára, felkaptam a kötényre a még Hidegkúton túrt, szintiszta műanyag, de annál harsányabb kék műbőr dzsekót, hiszen, még a család se lát... Muzsi még utánam szólt, hogy magot szórj eléjük, mami, akkor könnyen bemennek az ólba, mondom majd csak figyelj, Muzsikám, sima lesz! Persze én hiába szórtam a magot, ezek megint iszkoltak be az erdőbe. Szerintem tudták, hogy bizonytalan vagyok, nem kell komolyan venni. „Gyertek már vissza, hát azért akarlak bezárni titeket, hogy ne egyen meg a róka, itt van a róka-vár a dűlő elején, láttam!” – rohantam utánuk, ők persze egyre gyorsabban menekültek előlem. Muzsikám pár perc múlva kiszólt a kis együttérző fejével, hogy „nem sikerül, mami?” „Muzsikám, még nem, de majd mindjárt!” Jött segíteni, aztán megjelentek a tesói, végül a nagy kiabálásra Imru is kijött, és úgy állt ingujjban, vasalt nadrágban az ajtóban, mintha legalábbis az *Indul a bakterház*at nézné. (Azért ő gyakran mondogatta azelőtt, hogy elképzelnem nem tudja, hogy én majd reggelente a baromfiudvarban fogok tipegni. Egyszerűen nem vagyok az a típus szerinte. Nem lett teljesen igaza, kivételesen.) „Segíts inkább, légy szíves!” – mondtam. Már hat irányból próbáltuk bekeríteni őket, Bundi közben többször orra bukott, de hadonászva, visítva rohant utánuk. Nini fel is adta, Ubult pedig a kocsibeálló sarkába szorítottuk be, az uram ott állt seprűvel a kezében, mint egy svájci gárdista. Jelentősegteljesen intett a szemével, hogy rajtam a sor. Kesztyűvel közelítettem meg Ubult, valahogy megfogtam, de közben visitanom kellett, mert verdesett a kezemben. Rohantam vele az ól felé, a gyerekek sírva röhögtek rajtam, de szerintem azért féltek is tőlem, Imru meg azt kiabálta, hogy „be ne dobd, BE NE DOBD!!!”, de nekem már mindegy volt, behajítottam szegény Ubult Nini mellé, és rájuk csaptam az ólajtót. A családom, még mindig a történetek hatása alatt, mozdulatlanul állt. „Gyertek – mondtam – kész a vacsora!” Persze szénné égett. ♦