



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# METRÓNAP

Pedagógus vagyok, hiszek a nevelésben. Abban, hogy például, iránymutatással, szabályok felállításával és azok értelmezésével tudok hatni egy személyiség fejlődésére pozitív és negatív irányba is. Szeretek folyamatokat irányítani, problémákat megoldani. Áttenni egy téglát az egyik helyről a másikra, és megelégedéssel nézni egy darabig, hogy ott mennyivel jobb helyen van. Építeni, alakítani, kontrollálni. És ez az, amit apaként nagyon nehéz elengednem.

◆ Pedig muszáj lesz, ez fogalmazódott meg bennem az utóbbi pár hétben. Ugyanis egyre többször szólalkoztam össze a fiammal. Ha kértem valamit, például hogy ne lépjen a vizes konyhakőre zoknival, direkt belelépett. Ha rászóltam, hogy ne rugdossa a teraszajtót, még erősebben kezdte rugdosni, és ha lefogtam a lábát, zokogva rohant az anyjához. Idővel persze visszafogtam magam, és tényleg már csak olyasmiért szóltam, amivel anyagi kárt okozott a lakásban, de nem javult a helyzet. És rögtön sorjáztak a fejemben a kérdések: „Mi lesz így veled az iskolában, vagy egy munkahelyen, ahol állandóan szabályok között kell teljesíteni?” A noszogató, ösztönző, az anyai ölelés érzelmi biztonságából a világba „lökő” apai szeretetet egyáltalán nem tudtam érvényesíteni.

Kéne nektek valami közös élmény, mondta aztán egyik nap a feleségem. Persze rögtön vitatkozni akartam, hát nem emlékszel, amikor... és ott volt az a... az a... dodzsemezés, böktem ki nagy nehezen. Igen, emlékszem, az éppen fél éve volt, hangzott a válasz. Ezen a ponton nem volt más választásom, magamba kellett néznem. Konkrétan fél évig nem szerveztem apa-fia programot.

Az öt szeretetnyelvhez a mi családjunkban hozzá lehetne tenni egy hatodikat: együtt ülni különböző járműveken. „Mit szólnál egy metrónaphoz?” – kérdeztem a fiamtól. Felcsillant a szeme, mosolyogva a távolba

nézett, látszott, hogy máris megjelentek a lelki szemei előtt az alagútban száguldó szerelvények. Az agglomerációban élünk, számára Budapest felér egy végeláthatatlan kalandparkkal. Onnantól nem lehetett levakarni rólam, meséljek a metrónapról, mikor megyünk, milyen sorrendben szállunk majd át, hány metró is van és milyen színűek.

Egy darabig gondolkoztam, hogy miképp tudom majd mindezt összeegyeztetni a munkámmal. Aztán egy gyors fejszámolás után rájöttem, hogy amit én nagyképűen metrónapnak hívok, az igazából egy kétórás program, úgyhogy még aznap délután el is indultunk. Felszálltunk szép sorban az összes budapesti metróra, megspékelve egy kis trolizással. A fiam végig feszülten figyelt, és közben úgy szorította a kezemet, mint még soha.

Amikor hazaértünk, persze megint nekiállt a teraszajtót rugdosni, de elhatároztam, hogy nem szólok rá. Egyszerűen nála ez visszafelé sül el, ő ilyen gyerek, mantarátam magamban. Aztán egyszer csak hátrafordult. Nem értette, hogy miért nem szólok rá, pedig azzal elkezdődhetne a jól megszokott, otthonos kis veszekedésünk. Amikor látta, hogy épp hideg nyugalommal kötöm ki a cipőmet, odajött hozzám, az ölembe mászott, és átszellemült arccal tette fel a kérdést: „Apa, mit szólnál, ha metrósat játszanánk? Te vagy a metró, és én vezetek. Indulás!” ◆



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS



# Kivonulás

Kép: joremenysegisziget.hu



*„Tegyük fel, hogy egy lakatlan szigetre kerülsz. Mi az a három dolog, amit mindenképp magaddal vinnél?”* Az ismerős játék olyan asszociációkat hív elő, mint a kaland, az érintetlenség, a szabadság, a feltöltődés vagy éppenséggel az elhagyatottság érzése. De vajon mi történik, ha önként vonulunk ki a megszokott életünkéből, kapcsolatainkból?

## ◆ A történet

A Jóreménység-sziget című filmet Ljasuk Dimitry (Dimi) a saját történetéből írta, rendezte, fényképezte és vágta, és a főszereplője is ő a Tisza-tónál forgatott filmnek. A pandémia első évében járunk, amikor a reklámszakértőként dolgozó férfi úgy dönt, hogy önkéntes karanténba vonul. Az elvonulásra gyerekkorának színterét, a Tiszatavi lakatlan szigetet választja, amelyen egyetlen kis kunyhó található, amit édesapjával építettek. Az évek óta elhagyatottan álló, de otthonos kuckó tökéletes menedéknek tűnik annak, aki a járvány nyomán terjedő félelem elől menekül. A házikóban ráadásul megtalálható minden, ami a fizikai túléléshez szükséges. Dimi a természetben töltött idő alatt a testi határait feszegeti: edz, épít, alkot, alkalmazkodik az olykor zord természeti körülményekhez. A gyönyörű felvételek bennünk is felébresztik a vágyat, hogy kiszakadjunk a mindennapi mókuserékből, elmerüljünk a természet szépségében, visszataláljunk a gyökereinkhez és önmagunkhoz. Dimi a kezdetben izgalmas kalandnak ígérkező elvonulás során testileg megerősödik, például több mint egy percig tud kézen állni. De ahogyan telik az idő, felszínre törnek az édesapjával és az ő elvesztésével kapcsolatos emlékei. Míg a szigeten kívüli világ a pandémia okozta bizonytalansággal, kontrollvesztéssel és elengedéssel kénytelen szembenézni, addig Dimi a múlt árnyaival veszi fel a harcot. A néző sejti, hogy milyen nehéz érzések és gondolatok kavarghatnak a férfi lelkében, miközben az értékrendje megváltozik, és megtapasztalja a belső szabadság érzését.

## Elmegyek, hogy visszatérjek

Dimi szeretne találkozni és szembenézni önmagával. Elhagyja a megszokott életét, kényelmét, kapcsolatait és rutinjait. Talán legtöbbször számára ismerős a vágy, vagy annak beteljesítése, hogy ideig-óráig kivonuljunk a világból. Manapság sikk is ilyen módon önismeretet szerezni. Ugyanakkor felmerül a kérdés: „Az ilyen kilépés vajon meddig termi az önismeret gyümölcsét?” Hiszen amikor egy kapcsolat egyik tagja kilép egy feszültséggel teli helyzetből és elérhetetlenné válik, az rendkívül sebző lehet a másik fél számára. A kivonulás is hasonlót jelent. Felmerülhet a kérdés: „Célravezető-e a működésünk, amikor távozzunk? Egyáltalán, mi a célunk?”

Bár az élet céljának meghatározása elsősorban a filozófia és a transzcendentális tudományok asztalára tartozik, a lélektan is tehet megállapításokat. Az ember kapcsolatokban élő társas lény. Kapcsolataink kialakítása



## a természet megóvása, illetve az ember mentális egészségének védelme elválaszthatatlanul összefügg egymással

és fenntartása a túlélés záloga. Ennek tükrében kijelenthetjük, hogy a cél az, hogy jól működő viszonyokban tudjunk élni, vagyis hogy megengedjük magunknak azt, hogy megmutassuk magunkat a másoknak, és befogadjuk azt, amit a másik mutat önmagából, anélkül, hogy megakarnánk őt változtatni. Visszafejtve a fenti szálát kiderül, hogy aktuális működésünk a jobban működő kapcsolatok irányába mutat-e, vagy sem.

Előfordul, hogy egy számunkra fontos – szülő-gyerek vagy házastársi – kapcsolatban megélt konfliktus, feszültség miatt kilépünk az adott helyzetből. Az ilyesfajta kilépés általában rombol és távolságot teremt, ha azt a célt szolgálja, hogy elrejtjük a sebezhetőségünket és a szükségleteinket, vagy azt, hogy a másik fél lelki történéseivel ne találkozzunk, mivel nincs hozzá erőnk. Pedig célravezetőbb volna úgy jelen lennünk, hogy ne kelljen kimekölnünk a nehézség esetén. Segíthet, ha meg tudjuk mutatni a mélyebb érzéseinket és szükségleteinket, ha kimondhatjuk: „Vágyom rá, hogy békeességben és közelségben tudjunk egymással lenni. Csalódott vagyok, hogy ez most nem sikerült.” Ugyanakkor, ha a lelkünk megsebződik, nem biztos, hogy képesek vagyunk ilyen nyíltan és asszertívan megmutatni önmagunkat. Ekkor érdemes időt kérni, és figyelmet szentelni mindannak, ami bennünk zajlik. A kapcsolatainkat ugyanis építi, ha felismerjük, hogy

nem találjuk az életünkben az egyensúlyt, és hogy ezért vagyunk feszültek és türelmetlenek. Kapcsolatainkat az is segíti, ha időt töltünk önmagunkkal (akár kivonulva), hogy megértjük és megismerjük, hogy milyen vágyak és szükségletek állnak az érzéseink háttérében. A felismeréseink és az önmagunkkal való találkozás által képessé válhatunk arra, hogy visszatérjünk a korábbi életünkhöz és kapcsolatainkhoz, megosztva másokkal is azt, amire önismereti utunk során ráébredtünk. Így alakulhat például át az a mondatunk: „Elviselhetetlen veled az élet!” ilyesfajta megosztással: „Vágyom a figyelmes és szerető jelenlétedre az életben. Igazán csalódott és szomorú vagyok, amikor úgy érzem, mintha a kapcsolatunk neked nem lenne fontos.”

Kivonulni – a szó szoros vagy átvitt értelmében – akkor érdemes, ha az mélyebb és egészségesebb kapcsolatokhoz vezet. Kivonulni azért érdemes, hogy visszatérjünk.

### Veszteségből születő élet

Önismeretet szereztve találkozunk magunkkal. Választ keresünk a „Ki vagyok én?” kérdésre. Ez a kérdés nem velünk született. Világra jöttünkkor nem vagyunk tisztában a létünkkel. Életünk első éveinek hozadéka, hogy tudatosan bennünk: vagyunk. Közele és meghatározó kapcsolatainkban – mindenekelőtt a szüleinkhez fűződő viszonyunkban – szerzett tapasztalataink segítenek bennünket ebben. Az ő gondoskodásuk, a felénk irányuló figyelmük, szeretetük tükör a számunkra, ahogyan mindennek a hiánya is az. Ha szerető, gondoskodó és elérhető szülők neveltek minket, akkor szépnek és szerethetőnek látjuk magunkat, de nehezen elérhető, érzelmileg távolságot tartó, krízisben lévő szülők gyermekeként gyakran csúfnak és megtűrtnek érezzük magunkat. A szüleinkkel

való kapcsolatunkban tapasztalatot szerzünk arról is, hogy mennyire vagyunk értékesek.

Korai tapasztalatainkkal összhangban az életünk egyik legmeghatározóbb vágya, hogy szeressenek bennünket, hogy a világ szeretetre méltónak lásson minket, mert akkor kapunk szeretetet. Ha a tükörképünk nem tetszik, akkor arra fogunk törekedni, hogy az értékeinket kiegészítsük, hogy több szeretetet – valójában inkább annak pótlékát – megkaphassuk. Kiváló eszköz erre az anyagi világban megszerezhető javak összessége. A nagyobb ház, a nagyobb autó, a távolabbi úti cél, a több tulajdon elhitethetik velünk, hogy általuk értékesebbé, szerethetőbbé válunk. Így az anyagi világ javai is összeforhatnak a „Ki vagyok én?” és a „Szeretetre méltó vagyok-e?” kérdésekre adott mindenkori válaszainkkal.

Főhősünk két meghatározó veszteséggel küzd: az édesapja halálával és a szigetről való kiűzetéssel. Bár a film csak csekély mértékben enged betekintést Dimi megpróbáltatásaiba, a gyász láthatóan küzdelmet jelent a számára. Miről szól a gyász? Kiről szól a gyász? A távozonak már mindegy. Rajta a mi érzéseink nem képesek változtatni. A szeretett személy elvesztése bennünket marcangol, illetve minket vág irgalom nélkül a földhöz.

Ha szerető édesanyánkat, édesapánkat, az évtizedeken keresztül társunkká szegődött férjünket vagy feleségünket veszítjük el, aki tükrözte felénk, hogy szerethetők és értékesek vagyunk, akkor ez a kép időközben az identitásunk részévé vált. A veszteség pillanatában pedig összetörik a tükör, amelyben a kapcsolatunk idején láttuk magunkat. A „Ki vagyok én?” kérdésre adott addigi válaszunk érvényét veszti, és újult erővel tör fel a: „Most, ki vagyok én?” kérdése. Új válasz keresésére kell indulnunk, miközben elvesztettnek érezzük magunkat, mint az áruházban eltévedt gyerek, aki kétségbeesve egyre hangosabban sír, remélve, hogy a szülei meghallják, és visszajönnek érte.

Hasonló tapasztalatokkal találkozhatunk akkor is, amikor az anyagi világ javainak elvesztésével szembesülünk. Diminek a sziget és az ott végzett tevékenység valamiféle választ adott arra, hogy ki is ő. Amikor megtudja, hogy kiűzetett a szigetről, felsóhajt: „Ennyi volt?” Vagyis: „Ki is vagyok én valójában most, hogy a sziget nincsen?”

Az élet velejárója a halál, a lét sajátja a veszteség, attól függetlenül, hogy készen állunk-e a rá. Valószínűleg nem is tudnánk teljesen felkészülni rá. A gyász és a veszteség megfoszt a meglévő válaszainktól, de egyben lehetőséget nyújt arra, hogy új dimenzióban lássuk az életünket. Új válaszokat találhatunk a létünk alapját célzó kérdésekre, ha végig tudjuk járni a gyász fájdalmas útját.

## Egyensúlyban a természettel és önmagunkkal

Dimi a sziget csendjében találkozik azokkal a nehéz és talán addig nem feldolgozott témákkal, amelyekkel a mindennapok forgatagában nem kellett szembesülnie. Hiszen a városi környezet eszközei, tevékenységei könnyen elterelhetik a figyelmet arról, ami egy ember lelkében zajlik. Bár a film egyik legnagyobb hiányossága, hogy keveset mutat meg ezekből a fájdalmakból és küzdelmekből, az nyilvánvalóvá válik, hogy a főszereplő számára a természettel való kapcsolat gyógyító erő. Jane Goodall etológus szerint: „A talaj és a növények tapintása, a velük való foglalatосkodás, a föld szaga, a növények illata és megnyugtató színeik enyhítik a feszültséget, lelket öntenek az emberbe.”

Talán mindnyájan átéltek már, hogy amikor egy feszült hét után kimentünk az erdőbe, vagy leültünk egy tó partjára, elrendeződtek a gondolataink, és megnyugodtunk. A kutatások szerint a természetben töltött idő hozzájárul a pszichés jóllétünkhöz és egészségünkhöz, oldja a stresszt, kedvezően hat a figyelmünkre, és segíthet egyes mentális és fizikai megbetegedések kezelésében is. A filmben azonban azt is láthatjuk, hogy Dimi nem csak kap a természettől. Gondoskodik például a törött szárnyú kacsáról, aki a szigetére téved. Ez a kétirányú kapcsolat az, amelyre az ököpszichológia szakemberei felhívják a figyelmet, vagyis hogy az ember lelki és fizikai állapota és a bolygónk állapota egymással kölcsönhatásban van. Az embert nem lehet azoktól a rendszerektől elkülönülve vizsgálni, amelyekben él. Hat ránk a családjunk, a közösségeink, a társadalmi rendszer. A bioszféra részei is vagyunk. A természettől való elszakadásunk és elidegenedésünk testi és lelki panaszokhoz, a természetre nézve pedig ökológiai válsághoz vezet. Ezt írja le a *one health* (egy egészség) koncepció, amely szerint a természet megővése, illetve az ember mentális egészségének védelme elválaszthatatlanul összefügg egymással. Az erdőben, a tóparton, amikor átéljük a nyugalom és a béke érzését, ezt tapasztaljuk meg. A természettel való közösség megélésekor megérkezhetünk önmagunkhoz, és találkozhatunk azzal, ami bennünk és körülöttünk zajlik. Ez az élmény pedig tovább növeli a természet iránti szeretetünket és kapcsolódási vágyunkat, amely a felborult harmónia helyreállításához vezet. ♦

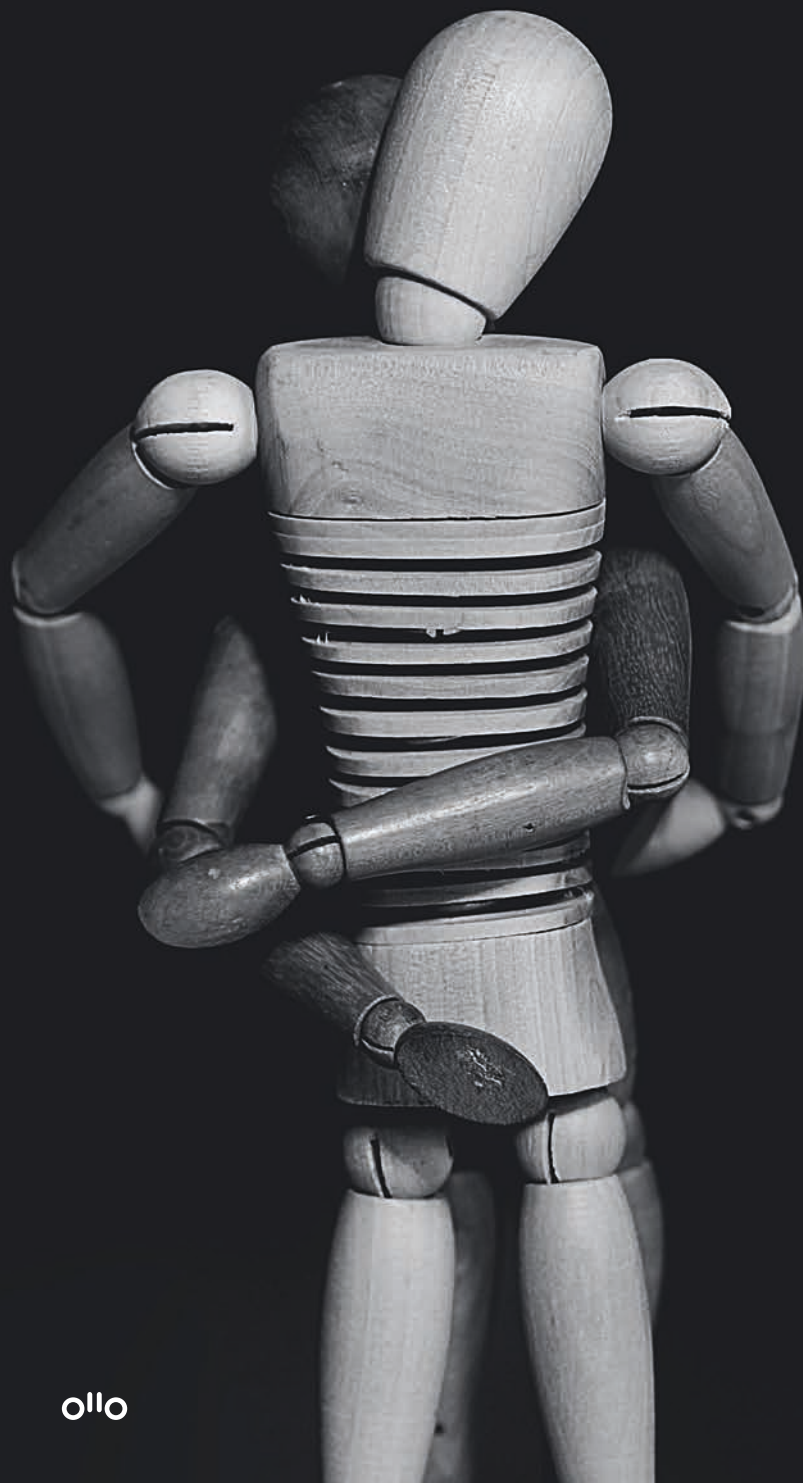
### Forrás:

**Mihók B, Fekete M, Frankó L, Martos T, Pataki Gy, Sallay V, Báldi A. 2021. Természet és lelki egészség. ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest**



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

KÉP –  
JÓNÁS JÁCINT



Kép: Gaëlle Marcel / Unsplash

# AMIT JÓ VOLNA TUDNI A SZEXRŐL

Amikor az interjú kapcsán felkeresem a Dámia Szexuálterápiás Központot – még az utcán állva, a kaputelefont böngészve –, kíváncsian körülnézek, vajon hirdeti-e tábla a vállalkozást. Azon tűnődöm, vajon mennyire feszélyezetten lépnek be a kliensek a kapun. Nem találok táblát, de aztán szinte az egész beszélgetésünk erről, vagyis a tabukról szól.

♦ Váradí Fannival, a központ egyik alapítójával, szexuálpszichológussal beszélgetek, aki a weboldalon található bemutatkozásában megfogalmazza: elkötelezetten hisz abban, hogy a szexuális zavarok, elakadások nagy része megváltoztatható, megszüntethető, ha félelem és szégyen nélkül, szabadon tudunk róluk szakemberrel konzultálni, velük dolgozni.

– Mielőtt a szakmai kérdésekbe belevágunk, azzal kezdem, ami engem személyesen nagyon foglalkoztat. **Miért megy valaki szexuálpszichológusnak, milyen motivációt, kihívást talál ebben?**

– Az egyetemen elvégeztem két szexuálpszichológiai kurzust, amiket Hevesi Krisztina tartott. Szabadon választható tárgyak voltak, felkeltették az érdeklődésemet. Nekem úgy tűnik, ez a terület még a szakmában is tabu. A képzésben sem kap különösebb hangsúlyt, és mintha itt, a terepen is ódzkodnának ezektől a kérdésektől. Erre jó példa, hogy a kollégáimnak és nekem is vannak olyan klienseim, akik jártak korábban – akár egy-két évig is – pszichoterapeutához terápiába, és mégis hozzánk jönnek a szexuális jellegű problémáikkal. Előfordul, hogy még a párterápiában sem kerül elő, hogy mi a helyzet a szexszel. Az általánosan tapasztalható tartózkodás, távolságtartás ide is beszivárog.

---

## **A szexuális zavarok, elakadások nagy része megváltoztatható, megszüntethető,**

*ha félelem és szégyen nélkül, szabadon tudunk róluk szakemberrel konzultálni, velük dolgozni.*

---

**– Pedig az ember azt feltételezné, hogy egyre több a pozitív irányú változás, a nyitottság ezen a területen.**

– Igen, nőgyógyászok, urológusok is ajánlják már a szexuálpszichológiai segítségkérést. Érezhető, hogy egyre nagyobb a nyitottság és egyre nagyobb az igény, hogy az intim kérdésekről, problémákról is beszélhessenek az emberek. Ha valakinek a szexuális életében nem működik valami, az általában elég nagy motiváció – fiatal életkorban főleg –, hogy megoldást keressen.

**– Mitől függ, hogy valakinek szexológushoz vagy szexuálpszichológushoz kell mennie? Egyáltalán mi a különbség?**

– A szexológusnál a gyakorlati megoldásokon van a hangsúly, nálunk a pszichés folyamatokon. Azt azért jó tudni, hogy a szexuálterápiás esetek hetven százaléka nem a szexről szól. Azokkal a lelki problémákkal, amelyek a háttérben húzódnak – például szorongás, teljesítménykényszer –, nem feltétlenül megy el valaki segítséget kérni, de ha a szexualitásban megjelenik egy tünet – amely nehezíti a párkapcsolatot vagy akár a pártalálást –, azzal már sokkal inkább. Ugyanakkor az nagyon ritka, hogy valaki egy rövid ideje fennálló tünettől jelentkezzen, az a jellemző, hogy hosszú idő után, a szenvedésnyomás erősödésével, általában évek után jön el.



**– Kik a legjellemzőbb kliensek, akár az életkort, akár a nemek arányát tekintve?**

– Fiatal felnőttek, tizennyolc és negyvenöt éves kor között, nemeket tekintve teljesen vegyes a megoszlás, azt mondanám, hogy fele-fele. A központ kollégái mind nők, úgy érzem, a női és a férfi kliensek is könnyebben választanak női szexuálpszichológust. Talán meglepő, hogy a férfi kliensek is gyakran keresik fel a rendelőt. Esetükben az, hogy problémáik vannak a szexszel, sokkal erősebb késztetést jelent a megoldáskeresésre.

**– Mik a leggyakoribb kérdések, amivel megkeresnek titeket? Mikor célszerű szakemberhez fordulni?**

– A nőknél a vágyhiány az egyik leggyakoribb a téma, amelynek hátterében sok ok állhat, a fogamzásgátlók használatától kezdve a szülés utáni hormonális változásokig, de nagyon jellemző a hosszú távú párkapcsolatban a férfi és a női libidó változásaiból, különbségeiből eredő probléma is. A nőknél a szexuális aktus során jelentkező fájdalom egy másik gyakori kérdés, amely komplex jelenség, ennek is sokféle magyarázata lehet. Fiatal nőknél előfordulhat, hogy pontatlan vagy hiányos információk miatt fél valaki az intim helyzettől, annak következményeitől, esetleg nem találkozott még a nemiség kérdésével, vagy csak előítélettel, negatív előjellel. A fájdalommal kísért

együttlét önmagában élehetetlen állapot, ráadásul nehezítheti a gyerekvállalást, akár a nőgyógyászati vizsgálatot is, tehát sok vetülete van. A férfiak teljesítményproblémával küzdenek, amely sajnos összefügghet a pornóhasználattal. A férfiak szexuális zavarai is befolyásolják, nehezíthetik a gyerekvállalást, így – ha addig nem is –, legkésőbb akkor eljön a pár, amikor gyereket szeretne.

**– Hogyan említetted, évek is eltelnek, mire valaki felkeres egy szakembert. Ez szintén a szégyenérzettel, a tabusítással függ össze?**

– Azok, akik bármilyen problémával hajlandók pszichológushoz fordulni, közülük hamarabb eljön valaki szexuális problémával is a szakemberhez. De összességében ezzel a kérdéssel, az intim nehézségekkel a legnehezebb segítséget kérni. Általánosságban nem vagyunk hozzászokva, hogy a szexualitásunkról beszéljünk. Sajnos nagyon sokan az utolsó utáni pillanatban jönnek, amikor már szakítás, válás fenyegeti a párkapcsolatot.

**– Hogyan történik a gyakorlati munka? Az a feladatod, mint egy nyomozónak? Keresed az okot, ami felelős a tünetért?**

– Az egyéni folyamatban sok függ a szakember munkamódszerétől, én valóban „nyomozni” kezdek. Leások a probléma mélyéig, hogy megértsem az illető működését. Ha valaki más módszerrel dolgozik, az is lehet hatásos, és a kliensek közül sem mindenki igényel ilyen mély munkát. A pároknál döntési pont, hogy párosan kell-e, érdemes-e dolgozni, vagy egyéni folyamatban. Ha az egyik félnél jelentkezett a tünet, akkor vele kell dolgozni, főképp, ha már a korábbi kapcsolataiban is megjelent ugyanaz a probléma. Elmérgesedhet a párkapcsolat annyira, hogy párterápia is szükségessé válhat, általában egy másik kollégánál.

**– Szakemberként milyen a stabil és kielégítő szexuális élet egy párkapcsolatban?**

– Ott kezdődik, hogy van rendszeres szexuális élet, még hozzá mindkét fél számára megfelelő gyakorisággal. Emellett nincs olyan – rendszeresen visszatérő – probléma, amely ezt megzavarja, vagy hosszú távon ellehetetleníti. Fontos, hogy mindkét fél elégedett legyen a minőséggel.

**– Említetted, hogy komoly problémát okozhat, ha hiányosak az ismereteink, ha nem megfelelő a testtudatosságunk, a szexuális kultúránk.**

– Ha a szexedukáció hiányos, illetve nem elégséges szinten van, akkor nem jól csipegeti fel az információkat a fiatal, közben a pornó káros hatása teljesen torz irányba viszi, s berögzülhetnek rossz minták, amelyekről nehéz szabadulni.

**– Talán szerepet játszik ebben az a közkeletű vélekedés is, hogy a szex ösztönös, nincs mit rajta tanulni.**

– Holott ez egy tanulási folyamat, a nőknél főleg, mert a két nem között nagy a biológiai különbség. A nőknél tanult dolog, hogyan tudnak az örömrészéig eljutni, ez a tapasztalatok során alakul.

**– Ha majd lányod születik, hogyan fogod őt felkészíteni erre az útra?**

– Ez a születéstől kezdve a felnőttkorig átívelő feladat, az életkornak megfelelő fókusszal. Néhány példát említek: amikor megszületik egy kisbaba, azonnal beszélni kezdünk hozzá, már ekkor fontos, hogy megnevezzük a testrészeket, és ne legyen ezek mögött sem pejoratív vagy bűnt sejtető felhang. Egészen hamar meg lehet tanítani a kisgyerekeknek a fehérenemű-szabályt, azaz, hogy a fehérenemű alá senki nem nyúlhat engedély nélkül. Oviskorban elmagyarázható, mi a különbség a szeretet és a szerelem között, lehet beszélgetni arról, hogy más, amit az ember a barátai iránt érez és más, ahogyan apa és anya viszonyul egymáshoz. Alsó tagozatban sajnos érdemes valamennyire felkészíteni őket a pornó veszélyeire, hiszen a pornó az okostelefonok világában, valamint az osztálytársak révén bármikor elérhető lehet. Szülőként nyitottnak kell maradnunk a témára. Fontos a bizalmat előre kiépíteni, mert akkor a gyermek mer kérdezni. Az is fontos, hogy a szülő ne ijedjen meg, ha valamire nem tud válaszolni. Autentikus azt mondani, hogy utánanézek. Kiskamasz-, kamaszkorban a testi változások kerülnek előtérbe, illetve a másik nem iránti érdeklődés, ilyenkor már be lehet hozni a szexualitást. Az érzelmek, a párkapcsolat fontos téma, de sajnos gyakran kimarad. A serdülőket hajtja a kíváncsiság, a hormonok és a csoportnyomás, de nem biztos, hogy jó élmény lesz számukra egy korai tapasztalat, ha érzelmileg még nem állnak készen rá. Szülőként a legfontosabb feladatunk nem megbélyegezni, hanem nyitottnak lenni, nyíltan kommunikálni és érzelmi biztonságot nyújtani. ♦



# „Szóba sem jöhet, anyu!”

A nem, amely életre szóló igenné vált

**Sényi Katalin** gyermekszemész és **Szelényi András**, a Gellért Szálló egykori recepciósja, majd vezetője kerekén ötven évvel ezelőtt kötötték össze az életüket. Szerelmük gyümölcse nemcsak öt gyermek és tizennégy unoka, hanem több száz egymásnak írt levél is.

## ♦ – Hogyan kezdődött a szerelmük?

**Katalin:** Mindkettőnk édesanyja egy iskolában tanított. Mivel mi ketten voltunk lányok a húgokkal, míg Andrásék ketten fiúk a bátyjával, kigondolták, hogy összehoznak minket. Abban az időben majdnem minden hétvégén tartottak házibulit, egy ilyen alkalmon találkoztunk először. András akkor már főiskolára járt, ezért idősnak találtam magamhoz. „Szóba sem jöhet, anyu!” – ellenkeztem. Viszont mivel nehéz volt a bulikba fiú kísértőt találni, később is elhívtuk őt. Aztán egyre jobban megismertük egymást, nekem pedig tetszeni kezdett a segítőkészsége, a vidámsága és az, hogy milyen jól ráérez arra, mi okoz örömet a másiknak. Az érettségim évében adtam neki egy levelet, amelyben leírtam mindezt, és hogy szeretném, ha komolyabbra fordulna a kapcsolatunk. Lepecsételtem, és megkértem, csak akkor nyissa ki, ha majd én mondom. De ő nem tartotta be az ígéretet, és rögtön felbontotta a levelet. Innentől kezdett komolyra fordulni a kapcsolatunk.



Sényi Katalin és Szelényi András

**András:** Ezután még öt évig udvaroltam neki. Rengeteget leveleztünk, több száz levelet váltottunk, amiket azóta is őrzünk. Sokat sétáltunk a Várban, a Városmajorban, a Rózsadombon, így sikerült még jobban kiismernünk egymást. Télen pedig házibulik tették színesebbé a találkozásainkat.

**Katalin:** Az eljegyzésünk után András megkérdezte, mikor legyen az esküvő. Mivel a hetes a szerencseszámom, azt feleltem: 1977. hetedik hó, hetedikén, este hét órakor. Ő rábólintott, ám azt szerette volna, ha szombati napra esik a szertartás, így végül korábban, 1973-ban tartottuk. Azt is terveztük, hogy hét gyermeket vállalunk, végül öt lányunk született. Viszont velük együtt pont heten vagyunk.

**– Más oka is volt annak, hogy nagy családra vágytak?**

**Katalin:** Mindkettőnk édesanyja egyke volt, és már gyerekként belénk nevelték, hogy jobb lenne, ha többen

lennénk. Akkoriban szegény világ volt, nem vállalhattak sok gyereket. Anyu viszont begyűjtötte a szomszéd gyerekeket, és vitte őket is kirándulni, nyaralni. Ez a szemlélet ránk is nagy hatást gyakorolt. Az esküvőnk után aztán szépen sorban érkeztek a gyerekek.

**András:** A munkatársaim gyakran viccelődtek azzal, hogy hogy lehet kibírni ennyi nőt, én viszont nagyon büszke voltam arra, hogy ilyen sok lány vesz körül.

**– A közös életüket András szüleinek a házában kezdték meg. Ide születtek a gyermekeik, három lányuk jelenleg is itt lakik a saját családjával. A nemzedékek együttélése ma sokaknak problémát jelent. Mi erre a receptjük?**

**Katalin:** Az anyósom nagyon határozott egyéniség volt, amit eleinte nehezen viseltem. Ugyanakkor rendet tartott, és a szigora jót tett a gyerekeinknek. Most, hogy már mi vagyunk nagyszülők, akad, amit másképp csinálnánk. ➤

Igyekszünk visszahúzódní, és nem szólunk bele a fiatalok döntéseibe, illetve csak akkor megyünk át a gyerekekhez, ha ők hívnak – ami egyébként elég gyakori.

### – Hogyan változott az életük és a kapcsolatuk a gyerekeik születését követően?

**András:** Még harmonikusabb lett, mint előtte: mindenben igyekeztünk nekik jó példát mutatni. Én két műszakban dolgoztam, ami ideális volt, mert így reggel nyugodtan el tudtam vinni őket az óvodába. Amikor délutános voltam, este tizenegyre értem haza, addigra viszont Kati már le tudta fektetni a lányokat. Ő többet volt otthon, mint én, de a szülés után két évvel mindig visszament dolgozni a klinikára.

**Katalin:** A gyógyítások sikerei erőt adtak az otthoni feladatokhoz, de ez fordítva is igaz volt, az otthoni háttér teljes nyugalmat biztosított a munkához. Nem estem kétségbe azon, ha húsz gyerek várakozott a klinika rendelőjében, mert tudtam, hogy otthon békesség van, és mindent rendben tudunk tartani. Szépen beírtuk a naptárba, kinek mikor van különórája, mit kell bepakolni a táskába, mindenki tudta a dolgát.

**András:** Kettesben ritkán tudtunk lenni, de egyszer elmentünk három hétre Ausztriába – ez időre elosztottuk a gyerekeket, az anyai és az apai nagyszülők vigyáztak rájuk.

**Katalin:** Amikor aztán a gyerekek is nagyobbak lettek, már minden programot velük csináltunk. Gyakran mentünk kirándulni más kisgyerekes családokkal is: szerveztünk egy úgynevezett Szelényi-túrát, amikor az ország különböző kempingjeiben sátoroztunk. A cserkész tábor szervezése is így jött, amit azért vállaltunk, mert így többet tudtunk a gyerekekkel lenni. Másrészt, akkoriban nem nagyon volt lehetőség nagyobb társaságba járni, csak kis közösségek voltak, a többi szülővel viszont meg tudtuk beszélni a problémáinkat, segítettük egymást.

### – A cserkész táborokban száz-százhusz gyerekért feleltek.

**Katalin:** Minden cserkészre a gyerekünként tekintünk. Amikor valamelyikük megházasodik, ajándékozok a párnak egy olyan könyvet, amelybe leírom a megismerkedésük történetét. Több album is megtelt az esküvői meghívóikkal és fotóikkal.

### – A koronavírus-járvány idején a balatoni nyaralójukba költöztek, ahol száz napot töltöttek kettesben.

**Katalin:** András úgy fogalmazott, hogy ez volt élete legsebbe időszaka. Kiélveztük a tavasz minden pillanatát.

Gyönyörködve néztük a kertben, ahogyan a fák rügyeznek és virágoznak. Táncoltunk is: találtunk egy csomó lemezt a Beatlestől kezdve a Rolling Stonesig, azokat tettük fel.

### – Hogyan készülnek a júliusi házassági évfordulójukra?

**András:** Három nap is ünnepelni fogunk. Júniusban a lányainkkal és családjukkal. Július elején pedig szűk baráti körben tartunk egy nosztalgia jellegű kerti partit. A máriaremetei Kisboldogasszony-templomban pedig július 7-én lesz egy szentmise, ahova meghívunk kétszáz embert, majd a templomkertben fogunk piknikezni.

### – Mit szeretnek leginkább a másikban?

**András:** A harmonikus, higgadt, előrelátó, szorgalmas, okos személyiségét. És azt, hogy beelát a gondolataimba – igaz, ez kölcsönös. Hihetetlen kitartással és akaraterővel rendelkezik: negyven beteg vizsgálata után is képes mosolyogni és másoknak erőt adni. Nem véletlenül kapta meg a Batthyány-Strattmann László-díjat és a Szent-Györgyi Albert Orvosi Díjat.

**Katalin:** András megfigyeli az embereket, és ezáltal tudja, hogy mi fontos a másiknak. Emellett nála a rangsorban én vagyok az első. Mindig. Ha például kér valamit az egyik unokánk, ő előbb elkészíti nekem a reggelit, és csak utána megy oda hozzá. Olyan számomra, mint egy gondoskodó apa.

### – Milyen tanáccsal látnák el a házasság előtt állókat?

**Katalin:** Az egyik legfontosabb, amit a lányainknak is tanítottunk, hogy a párjuk legyen számukra az első. A mi életünkben a minket összedó pap, Miksó Sándor szavai voltak iránymutatók. Az esküvőn kaptunk tőle egy keresztet, amely a megszentelt házasságot szimbolizálja. A kereszt gyökerekre épül, ami a szülők, őseink hagyatékát jelképezi, középen a két vízszintes kar az egymást szorosán ölelő és segítő házaspár karja, míg a mindig felfelé mutató ág az Istenre tekint. Úgy vélem, ma nehezebb társat találni, mint régen. A fiatalok a telefonjukba mélyednek ahelyett, hogy egymásra pillantanának. A mobil figyelése függönyként választja el őket a másiktól. Ők rövid üzeneteket váltanak, míg mi annak idején hosszú leveleket írtunk egymásnak.

**András:** A mi házasságunkat az egymás iránti bizalom, az áldozatvállalás, a közös hit, az alkalmazkodóképesség, a gyengéd figyelem tette erőssé. Ugyanakkor azt valom, nem csak a szeretet lényeges, fontos a köszönet is az együtt töltött évekért. ♦

# A Média a Családért-díj

## júliusi jelöltjei

Kép: Neményi Márton



### Média a Családért-díj

**NAGY JÓZSEF**

Világvégi tanyán lelt csodacsaládra  
egy kiskunsági pszichológus

24.hu

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

**TÓTH TÜNDE**

Anyák napi utózónga

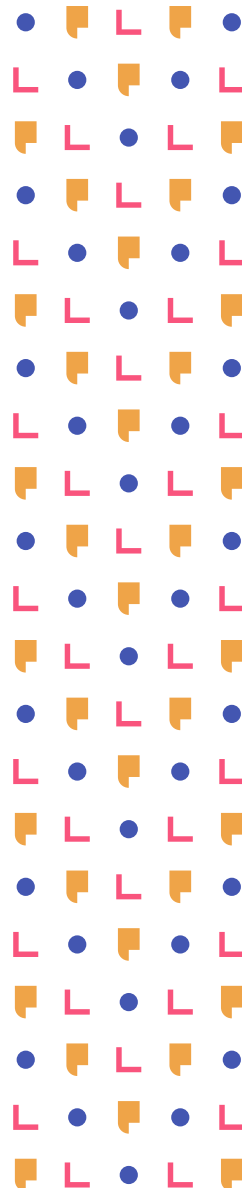
ma7.sk

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.

A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:





SZÖVEG –  
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –  
VIDÉKI SANZON

# KOLLAGÉN, MARHATRÁGYA ÉS MÁS CSODASZEREK

Amióta tanyán lakunk, napról napra erősödik bennem az érzés, hogy nem lehet fejlődés az egyre kényelmesebbé váló élet, miközben annyi értékes tudást elfelejtünk, és egyre kevesebb időnk van nyugalomban lenni. Minél inkább ráhangolódunk a természet rendjére, annál jobb az életünk – és nem csak feltétlenül vidéki környezetben, bár kétségtelen, hogy ott kevesebb a sallang, ami félrevihet.

## ◆ KÖNNYEBB ITT MEGKÜLÖNBÖZTETNI A NÉLKÜLÖZHETETLENT A LUXUSTÓL

Anyu családját egy szombati napon kitelepítették a kis bakonyi sváb falu közepén álló, már-már fényűzőnek nevezhető parasztházukból. Egy rogyadozó faluszéli ház két szobáján osztoztak egy másik kulák családdal. Sokszor mesélte, hogy ő egy percig sem érezte magát bizonytalanságban, mert minden ugyanúgy ment tovább, ahogyan addig, csak a körülményeik változtak meg. Másnap reggel nagyanyám ugyanúgy elment a templomba, mint addig minden áldott vasárnapon, ha esett, ha fújt. Utána hazament ebédet főzni, hogy mire a férj és a gyerekek hazajönnek a későbbi szentmiséről, kész legyen az ebéd. Számomra ebben benne van minden, ami megtart. A töredéke annak, amiért annyit képesztünk.

Persze hiú vagyok, úgyhogy amikor szabadulok a városba, és megpillantom az óriásplakátokon, hogyan is kellene valójában kinézni, van, hogy lövök magamnak valami tuti biztos arckrémeket. A címkéket nem szeretem, ezért le szoktam venni őket a kozmetikumokról. Így pár hét alatt általában el is felejtém, mi az a csodaszer, amittől egyre szebb a bőröm – és ezzel egy időben már nem is vélem látni többé a szer áldásos hatását. Megosztottam ezt a családdal egy vacsora közben, és le is vontam a fájdalmas következtetést, miszerint ezek a krémek is csak placebo. Nem tudom, két hete mit kenek magamra, és lám, nem is segít, tártam szét a karjaimat. Aztán egyszer

csak beugrott, hogy kollagén van abban a krémekben! Az én hites uram erre kanyarított egyet a szomszédától vásárolt, boldog disznó húsából készített sonkából, és szőröstől-bőröstül a tányéromra tette: „Ez az igazi kollagén, drágám, ezt toljad! Milyen paraszt vagy te, még hogy koreai szépségápolás... Tanyán a sonka az igazi elixír!”

## A VIDÉKI EMBEREK ÉS A GYEREKBARÁT KÖRNYEZET

Amire még két év elteltével is újra és újra rácsodálkozom az az, hogy mennyire szeretik vidéken a gyerekeket. Amikor a fővárosban közlekedtem, megszoktam, hogy olykor jobb meghúzni magam a sok kisgyerekekkel, már a babakocsi pusztá léte is alkalmas volt a nyugalom megzavarására. Itt pedig még bátorítják is az embert. Komolyan! Az üzletekben az eladók mosolyogva mondják, hogy nem baj ám, ha ez a kis drága lepakolja a polcot, majd ők visszateszik, hadd pakoljon! Bár tudom, hogy *Bundin*nak, ennek a kis drágának igazán nem okozna lelki törést, ha nem pakolhatja le mindent (sőt, igazából ugye pont az volna a jó neki, ha nem pakolhatja le mindig mindenhol mindent), de ilyenkor hagyom még egy kicsit randalírozni.

Dándi ma ragaszkodott ahhoz, hogy eljőjjön velem a henteshez. Mivel a hentes néni mindig megkérdezi, mi újság, gondolta, most aztán tényleg van mit mesélni, sőt mutatni is, mivel az oviban gyógynövényekből krémeket készítettek. Eljött hozzájuk a faluból a magát is vajákosként jellemző Gitta, aki mindent, de tényleg mindent



*Amikor a fővárosban közlekedtem, megszoktam, hogy olykor jobb meghúzni magam a sok kisgyerekkel, már a babakocsi pusztá léte is alkalmas volt a nyugalom megzavarására. Itt pedig még bátorítják is az embert.*

tud a gyógynövényekről. A mindig jókedélyű hentes nénit az érdekelte a legjobban, vajon a ráncait eltüntetési-e a csodakrém, úgyhogy a kisfiam nemleges válasza után megbízta őt egy minden ráncot eltüntető szérum kifejlesztésével. Nyomatékosan mondta, miközben belenézett a tükörbe: „Dávid, nagyon bízom benned! Igazából azt hiszem, már csak benned bízom!” Ekkor találkozott a tekintetünk, mivel pont én is belenéztem a tükörbe, és paskolatással próbáltam kicsit konzolidálni a szemem alatti karikákat, és vulkányszerűen kitört belőlünk a nevetés. Nagyon szerettem ezeket az igazi, őszinte nevetéseket az eladókkal.

Muzsikám teljesen felszabadult itt! A baromfiudvar karbantartása az ő projektje, pihés korokban rengeteget dédelgette a csibéket, néha még most is felveszi őket. Tojóhelyet épített Mancinak, és Manci másnap tojt egy tojást! Vele nem is kell értekezni arról, hogy ha egyszer az osztálytársai többségének van tabletje (mivel a szüleik nem akarják, hogy másodikos korukban „lemaradjanak”), akkor neki miért nem veszünk. Most épp egy nyuszira hajt, ami csak az övé. Boldog, ha vasárnap délutánonként letöltünk egy filmet, és együtt megnézzük. Hétközben meg, amikor kész van a kis dolgaival, minden bejelentkezés nélkül beállít a szomszédba Juliskához. Juliska ugyanígy hozzánk. Egy jól körülhatárolt kis világban óriási szabadságuk van itt a gyerekeknek, jelen tudnak lenni a saját életükben.

### NEM RUGASZKODUNK EL AZ ADOTTSÁGOKTÓL

Imru nem viccel. Nagyon csípem amúgy benne, hogy két lábbal áll a földön. Ahogyan elkezdett tavaszodni, kértem, hogy hozzon egy kis virágföldet a boltból, hogy ki tudjam ültetni a muskátlikat. „Virágföldet? Ide, az Alföld kellős közepébe?! Ne már! Kérj marhatrágyát a szomszédból, ásó nekéd

egy kis homokot a kertből, összekevered és kész.” Ezen a marhatrágyában való turkáláson egy kicsit megrökönyödtem, még ha tizenkét éve gyakorlatilag folyamatosan pelenkázok is, amibe meg ő szokott beleborzongani, de el kell ismernem, a vidéki tudományokban nagyon képben van az én okos férjem. Valószínűtlenül erősek és nagyok lettek a muskátlik.

Imrunak is bejött a vidéki élet, azt látom. Mindig is csodáltuk Benedek Eleket, az is tetszett, ahogy annyira tudatosan harmóniában tartotta a szellemi és a fizikai munkát. Tudtak valamit ezek az elégedettségben megszült urak. Inspiráló tud lenni egy kis fahordás, metszés vagy fűnyírás, mielőtt bevonul a dolgozószobájába.

Amikor kórházban volt a bringás balesete miatt, két hatvanas férfival került egy szobába. Mái emlégeti, hogy milyen jól érezte magát harmincasként abban a társaságban. Az egyikük kántor volt. Meséltek magukról egymásnak. Megkérdezték „a fiatalembert” is, hogy minden rendben van-e otthon, jól megvan-e az asszonnyal. Pozitív válaszát megnyugvással fogadták, és biztatták, figyeljen is rá, és tegyen érte, hogy ez így maradjon! A beszédesebb még megtoldotta azzal, hogy ő bizony soha nem csalta meg a feleségét. Szerelmes volt belé fiatalkorában, tudta, kit vesz el, születtek a gyerekek, hát persze, átalakultak az érzések. Jól is bánt vele mindig az asszony, kedves, rendes, gondoskodó. „Ugyan mi értelme lenne félrelépni? Sőtétben minden tehén fekete, ezt jól jegyezze meg, fiatalember!” A nagyvárosban egy terápián ezt úgy mondaná a szakember, hogy a megoldatlan problémát továbbvisszük a következő kapcsolatba, úgyhogy nem fog minőségi előrelépést hozni egy harmadik. A tehenes kép közérthetőbb, falun nincs idő a barokkos körmondatokra, hát kiszárad a vetés! ♦



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# Töréspont

Töréspontok nálunk nincsenek. Néztem anyám összeszorított száját, ahogy a lapátra söpörte fel a kedvenc vázája cserepeit. Egy másik, nagy rózsaszínt tett a helyére, hogy a szemünk ne keresse az úrt. Többet nem beszéltünk róla.

◆ Töréspontok nálunk nincsenek. Erre akkor döbbszemtem rá igazán, amikor egy régi boríték címzése árulta el, hogy a nagyanyám kétszer házasodott, és a korábbi, sikertelen férjet kitörölte a fényképalbumokból, a családi elbeszélésekből, az emlékekből. Sosem létezett. Töréspontjai nem voltak anyámnak és apámnak sem, csak egyenes derekuk, gerincük és vékony vonallá préselt szájuk. És persze hatalmas rózsaszín vázáik. Én is hamar megtanultam ezt az utat járni: a könnyörtelen linearitását. A legnagyobb feszültséget azok a helyzetek okozták, ahol azt éreztem, döntenem kellene választuk között. Így hát leginkább nem választottam, hanem vittem tovább mindent, egyszerre két középiskolát, aztán párhuzamosan több egyetemet, megsütöttem a kenyeret, megtermeltem a paradicsomot, és közben kikutattam, megírtam, elzenéltem. Ott voltam mindenütt, és nem voltam ott sehol sem. Egyébként tényleg megúsztam épségben szinte mindent: egyetlen csontom, egyetlen porcikám nem tört el soha. Egyszer az iskolakör futásánál elestem, és letört a szemfogamból egy darab. Nem lehetett látni szabad szemmel, én is azért vettem észre, mert fuvolázás közben véresre sebezte a szájam a szilánk. Ez volt az egyetlen tényleges töréspontom. De aztán elmentem fogorvoshoz,

aki lecsiszolta a fogam végét, és ezzel eltűnt minden jel. Később sem sebzett meg soha semmi. Sem a szülés, sem a veszekedések, sem a fájó veszteségek, sem a tejláz, sem az átvirrasztott éjszakák, sem a kisgyerekes magány, sem a bizonytalanságok, sem az újratervezések, sem a Covid, sem a kórház, még az állandó szorongások sem. Egyedül annyit vettem észre, mintha megszapordtak volna a rózsaszín vázák a környezetemben. Egy a sarokban, egy kisebb a polcon, egy a gyerekágy fölött, egy a pénztárcámban, fényképként az albumban, a virág alatt az ablakban. Aztán a kislányom összetörte a kedvenc vázámat, egy halványkéket, és a cserepeket az ujjaim között forgatva rájöttem, hogy egyáltalán nem kedvelem a rózsaszínt, ami lassan mindenütt körülvesz. Aztán a sírástól masztos arc felvetette, hogy javítsuk meg. Először elkezdtem magyarázni neki, hogy nem lehet, de aztán eszembe jutott, hogy hallottam egy japán technikáról. A szép porcelánokat ugyanis, ha sérülnek, nem kidobják, hanem a törött darabokat zománcal összeragasztják, és a törésvonalakat arannyal fedik. Nézegettük a kintsugival készített műrecek képeit, a tökéletlenség szépségét, a törésvonalak egyediségét és erejét. A lányomra néztem. Talán még nem késő egy ecsetet beszereznem. ◆



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.

## MIKOR ÉRÜNK ODA?

♦ **1.** A szendvicseket Agárdnál megettük, az utolsó kerty meleg vizet tartogatom a számban. Egyre erősebb a torkomban a vonatszag, a combom odaizzadt a székhöz, nem akarom, hogy cuppanva leváljon a ragacsos ülésről, ezért nem megyek odébb, „mert mindjárt látszik a Balaton”, és hadd férjen oda az ablakhoz az öcsém. Megelőzzük a négy lábön járó gumicsónakokat, a hűtőtáskákkal és napernyővel felszerelkezett családokat. Ha felnőtt leszek, én a strandra csak egy törölközőt viszek. Az egyik állomáson vizes hajú lány, a fürdőruhája víznyomokat hagy a pólóján. Azt képezem, hogy én vagyok ő: a vízállatú hajamat szárítja a nap, és a szerelmemet várom.

Az állomás betonja égeti a lábujjam, ahogy a szandálban előrecsúszik, emlékszem, sokat kell még menni, anya szerint tíz perc. Palacsinta- és lángosillat jön a bódéból, ahogy elmegyünk mellette. A málnaszörpöt sziszegve habosítja a szóda, szeretnék a kissrác lenni, aki az apjával türelmetlenül vár a sorban.

Miénk a hetes ház, emeletes ágyak vannak benne, semmi más. Lestoppolom az egyik lentit, ami fölött a legtöbb felirat van, hogy majd legyen mit olvasgatnom (a táborozó gimisek titkai), kirángatom a fürdőruhámat a hátizsákomból, a ragadós testemre cibálok, és rohannok a kitaposott ösvényen, ki a betonpartra, a stégre, le a törött lépcsőkön, be a vízbe. Anyu mindjárt megjelenik a parton, mérgesen, hogy nem kértem engedélyt, de akkor azt mondta volna, hogy majd ebéd után. A hideg víz körbevesz, átjárja mindenemet, a tulsó part alig látszik, fent repülnek a sirályok. Átélem a percet, amire vártam

a nyelvtanóra alatt, a fogászaton, meg amikor lázas voltam. Elmerülök benne, mert majd erre fogok gondolni a nyelvtanórán, a fogászaton, és amikor lázas leszek.

**2.** Végre leparkolunk, túl a megszámlálhatatlan „Mikor érünk oda?” kérdésen, két pisilős megálláson, egy tisztába tevésen. A gyerekek meg egy verekedésig fajuló veszekedésen, hogy ki hova tette a lábát, mi pedig a férjemmel egy másikon, hogy miért nem időben hajtottunk le az autópályáról. Kiszabadítjuk a gyerekeket az ülésből, át vesszük a kulcsot, elosztjuk a szobákat, becuccolunk a kocsiból, békét kötünk egymással, etetés-ítatás, átöltöztetés, naptej-es bekenés, közelharc, hogy ki milyen felfújós vackot visz a strandra, várakozás az öcsémekre.

Megy a karaván a tűző napon. Persze a felfújhatós vackokat már senki nem akarja vinni, „Mennyit kell még menni?“, „Szorít a szandál!“, „Ne vedd le a sapkát!“. És végre: „Viiiiiz!“ A gyerekek kiabálva rohannak a tóba, szétdobálva papucsot, pólót, hasra esve és felpattanva.

Életemben nem ittam meg egy egész sört egyszerre, de most ellenállhatatlan vágyat érzek, hogy beüljek az árnyas teraszra, és megigyak egy jéghideg alkoholmentes citromos sört, hiszen a kicsi még szopik. Némán nézzük a sógor-nőmmel a pancsoló gyerekeket, a parton az őrszem-apákat, átjár a hideg ital, elernyednek az izmaim, simogat a vízállatú szellő. Mindjárt ki kell parancsolni őket, mert erős a nap, fagyit is ígértünk, meg pingpongozást. De most még élvezem a nyaralás legszebb perceit. ♦