



TANDEM



Kép: GettyImages Hungary



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

ELÉG VAGYOK? VAGY TÚL SOK?

Gondoskodást kapni nem csupán nagyszerű érzés, hanem az életben maradásunk záloga is, különösen gyerekkorban. Létezik olyan, hogy túl sok törődés? Adhatunk valamiből, ami alapjáraton jónak tűnik, túl sokat?

♦ TÚLZOTT GONDOSKODÁS

Szeretnénk mindent megadni a gyermekeinknek, hogy boldog, egészséges, kiegyensúlyozott és végső soron érett felnőtté váljanak. De vajon miben fogható meg ez az érettség? Hogyan válik valaki független, önálló emberré, aki ugyanakkor képes arra, hogy másokhoz kapcsolódjon, felelősséget vállaljon, gondoskodjon és gondoskodást elfogadjon? A nevelés folyamatos egyensúlyozást kíván, hogy megtaláljuk a gyermek érettségéhez és az igényeihez szükséges feltételt és törődés mértékét, miközben biztosítjuk számára a fejlődéshez szükséges önállóságot is. A legtöbb szülőben ez számtalan kérdést vet fel. „Elég jó szülő vagyok?” „Túl sok vagy éppenséggel túl kevés, amit adok?” „Hogyan tudok megfelelő feltételekről gondoskodni a gyermek növekedéséhez?” Kezdetekben az anya és a baba szinte teljesen egybeolvadnak, az anyák általában ösztönösen érzik, hogy a babájuknak mire van szüksége. Mindketten egyfajta függőségi állapotban vannak, és nagyon érzékenyen reagálnak egymásra. Később azonban a gyermek igényeihez és képességeihez

mérten egyre kevésbé van szükség erre az egybeolvadásra. A gyermek elkezdi felfedezni és működtetni a saját képességeit, és rendkívül élvezzi, hogy mennyi dologra képes önállóan, egyedül. Nem igényli, hogy helyette végezzenek el dolgokat, inkább azt szeretné, hogy ha valami nem sikerül, akkor legyen, aki megvigasztalja, bátorítja, biztatja. Ezáltal újra feltankol erőből és bátorságból, hogy az esetleges kudarc ellenére is nekifusson a következő próbálkozásnak. Szép lassan megtanulja, hogy a hibázás is a tanulás része. A fejlődéshez valójában nem túlzott óvásra és tapadós gondoskodásra van szüksége, hanem aktív és támogató törődésre, amely során kibontakoztathatja a saját képességeit és erőforrásait. Amikor a szülő nem adja meg ezt a teret a gyermeknek, hanem kérdés és a visszautasítás lehetősége nélkül mindent megold helyette, azzal a fejlődési lehetőségeket nyirbálja meg.



Divatos ma panaszkodni a mamahotelekbe visszahúzó, kapunyitási pánikban szenvedő fiatalokra, de ne felejtjük el, hogy azokat a hoteleket valaki megépítette és kitartóan üzemelteti.





A gyermeknek nincs módja kipróbálni, tesztelni és fejleszteni a saját képességeit, hiszen mindig van valaki, aki aggódik érte, közbeavatkozik, és megmenti őt. Ezzel azonban a szülő függő helyzetben is tartja a gyermeket, és azt tanítja neki, hogy ne gondolkodjon önállóan, és ne vállaljon felelősséget saját döntéseiért és viselkedéséért. Bár ez a túlzó gondoskodás kezdetekben nagyon vonzóan tűnhet, de idővel a gyermekben kialakul egyfajta belső bizonytalanság, és azt érzi, ő nem elég ügyes vagy okos ahhoz, hogy egyedül megoldja a helyzeteket. A világ veszélyes, ő pedig egyedül tehetetlen, hogy ezzel megbirkózzon. Előfordulhat, hogy a szülő szorongása és aggodalma nem a szavaiban, hanem a féltő, óvó és a veszélyeket szüntelenül pásztázó tekintetében érhető tetten. Az aggódó szülő szüntelenül figyelheti a gyermek lelkiállapotait is, igyekszik olvasni a gondolataiban és érzéseiben, hogy még időben meg tudja menteni a nehézségektől. Mivel ez a törődés nem a gyermek igényeire van szabva, akadályt képez annak, hogy megtanulja, mi az elegendő a számára, és hol húzódnak a saját és mások határai. Így a későbbiekben nehezen is tartja tiszteletben azokat. Bár a gyermek gyakran terhesnek érzi a mindent átható gondoskodást, de nehéz ezzel harcra szállnia, hiszen úgy tűnhet számára, hogy a szembeszegüléssel a szülei szeretetét söpri le magáról. E vágya miatt gyakran szégyellheti magát, és azt érezheti, hogy ő nem elég jó. Bár a felszínen az ő szükségleteiről gondoskodnak, valójában el kell rejtjenie a valódi érzéseit, hogy ne okozzon gondot és aggodalmat a szüleinek.

SZÜLŐK, AKIK TÚLSÁGOSAN ÓVNAK

A túlzott gondoskodás tehát nem a gyermek igényeire van szabva, és károkat okoz neki. De akkor miért nevel így a szülő? Szülőként mi is számtalan fájdalmas terhet cipelünk, amelyek gyakran tudattalanul, de hatással vannak a gyermekünkhöz fűződő kapcsolatunkra. A túlzó szülői gondoskodás, engedékenysége és féltés mögött gyakran a kompenzálás igénye húzódik. Van, amikor az egyik szülő a saját hibázásait, esetleg a másik szigorát vagy hiányát szeretné ellensúlyozni, máskor a saját nehéz gyermekkorát kívánja kiegyenlíteni gyermeke életében. Vannak szülők, akik annyira félnek attól, hogy nem elég jó szülők, hogy mindenre kiterjedő törődéssel igyekeznek enyhíteni a bűntudatukat. Ez megadja a kontroll illúzióját is, amely által csökkenthető a gyermeknevelés során megélt szorongás és bizonytalanság érzése. Elfordulhat, hogy a szülő számára annyira fontos a gyermekkel való intimitás és közelség megélése, és annyira tart attól, hogy

A szülőkről való leválás általában a gyermek és a környezete között éveken át zajló folyamat, amelyet hullámhegyek és -völgyek, nyugodt és vitákkal terhelt, reményteli és kétségekkel teli időszakok változása kísér.

elveszíti a gyermeke szeretetét, hogy nem mer neki nemet mondani, így mindenben kiszolgálja. Ilyenkor gyakran tapasztaljuk azt is, hogy a felnőtt fél a gyermeke haragjától, illetve attól, hogy konfliktusba bonyolódjon vele, ezért mindent ráhagy, nem hoz szabályokat, és nem húzza meg a határokat sem. Vannak, akiket a saját szorongásuk akadályoz meg abban, hogy támogassák a gyermekük autonómiáját, hiszen ők maguk is meg vannak győződve arról, hogy a világ veszélyes. A fentiekben kívül még számtalan oka lehet a túlzó, nem a gyermek igényeire szabott gondoskodásnak, de mindegyikben közös, hogy a szülő olyan szükségletei húzódnak meg mögötte, amelyeket a gyermeke iránt mutatott törődésben akar, tud kielégetni. Ezért a kifelé vezető út is ebben az irányban keresendő. A szülőnek érdemes feltennie a kérdést: „Kiről és miről szól a viselkedésem?” „Mire lenne szükségem ahhoz, hogy biztonságban érezzem magamat, a gyermekemet és a kapcsolatunkat?” „Mire lenne valójában szüksége a gyermekemnek?” „Hogyan tudom segíteni az életkorának megfelelő fejlődési feladatokban?” „Hogyan tudnám támogatni az autonómiáját?” „Hogyan üzenhetem számára azt, hogy értékes, és hiszek a képességeiben?”

LEVÁLÁS A SZÜLŐKRŐL

A serdülőkor beköszöntével a tizenéves számára még fontosabbá válik az autonómia és az önállóság megélése. A szülőkről való leválás általában a gyermek és a környezete között éveken át zajló folyamat, amelyet hullámhegyek és -völgyek, nyugodt és vitákkal terhelt, reményteli és kétségekkel teli időszakok változása kísér. Bár a környezet hamarabb figyel a serdülő túlzott eltávolodására vagy szokatlanul dühös küzdelmére, de ugyanúgy jelzésértékű lehet a konfliktusok elmaradása is. Jóllehet sok szülőt még mindig elégedettséggel tölt el, ha arról számolhat be (jellemzően többes szám első személyben), hogy „mi megúsztuk a kamaszkort”, azonban nehezen képzelhető el egy hegység kiemelkedése anélkül, hogy



az változást idézne elő a környező tájban. Márpedig a szülőkről való leválás és a személyisége évek alatt történő, fokozatos kialakulása a család érzelmi tájképében felér egy hegység megjelenésével.

A leválás nemcsak a növekvő gyermekeken múlik, hiszen az ő személyisége, szükségletei mellett az is kérdés, milyen érzelmi és szülői háttér előtt zajlik ez a fontos folyamat.

Ha a szülő tartósan túlgondoskodik vagy túlfélt, leértékeli a gyermeke képességeit, nem bíz benne, túllellenőriz, akkor annak eredményeként megszülethet a gyermekben a tudattalan döntés, hogy nem érdemes felelősséget vállalnia és felnőtté válnia, illetve, hogy ő erre nem képes. Elgondolkodtató ebből a szempontból rátekinteni az okos telefonnal és nyomkövető alkalmazásokkal felügyelt, állandó szülői beavatkozásokat mozgósító, önálló közlekedést nélkülöző és mindenhova autóval szállított, amúgy négy fal között és gumiborítású, biztonságos játszótéren zajló, csupa tudatos fejlesztésből és képzésből álló gyerek- és kamaszkorra. Ily módon a tizenéves a félelmek és a kedvezmények alapján fogadja el az életkorilag már indokolatlan függését. Divatos ma panaszkodni a mamahotelekbe visszahúzódó, kapunyitási pánikban szenvedő fiatalokra, de ne felejtsük el, hogy azokat a hoteleket valaki megépítette és kitaróan üzemelteti.

FELNŐTTKORBAN

Később, felnőttként a gyermekkorban ragadt személyek életvitele halványan a gyerekekére emlékeztet. A családterápiás folyamatban arról számolnak be, hogy úgy látják magukat, mint akik többnyire „elvannak a saját kis világukban”, ritkán bukkannak fel a felnőttek színterein, és ott is többnyire a hátsó sorokban foglalnak helyet. A kapcsolataikat szegényesnek, az önállóságukat korlátozottnak, a reakcióikat merevnek látják. Elmondják, hogy a sors által felkínált lehetőségekkel nemigen élnek, hiszen inkább veszélyként azonosítják azokat. Rettegnek a kudartól, ezért gyakran bele sem kezdenek a dolgokba. Időnként egy-egy magányosan űzött hobbi jelzi csak, hogy szeretnék másnak látni magukat, mint a szüleik. Beszámolnak arról, hogy az életüket egyfajta egykedvűség, tétovázás, sokszor sodródás jellemzi. Előfordul, hogy idős szüleikkel vagy azok közelében élnek. Nem, vagy nehezen alakítanak ki párkapcsolatot, s ha mégis, esetenként néhány év elteltével nem szeretnének szintet lépni, vagy pedig erőteljesebb személyiségű társuk mellett egyfajta gyerekszerepre rendezkednek be. Döntéseikben a párjukra hagyatkoznak, alávetik magukat a másiknak. A társuktól sokszor hallható a sóhajtásokkal kísért, de néha mégis büszkén megformált mondat: „Nekem igazából három gyereke van: a két gyerek és a férjem.” Ilyenkor meglehet, hogy a belső felnövekedésben késlekedő személy a szülői házból rögtön egy túlgondoskodó párkapcsolat nyugodt öblébe evezett. Nem könnyű párkapcsolat az ilyen, mert a látszólagos összhang és nyugalom ellenére hiányzik a mély kapcsolódás és az egymásra hangoltság, ami válsághelyzetekben eltávolodáshoz vezethet. A kapcsolatot próbára teheti az is, amikor a túlalkalmazkodó fél úgy érzi, megoldhatatlan feladat számára az, hogy összhangba hozza a viselkedését a szülei és a társa elvárásaival. Emiatt gyakran bűntudat gyötri, mert nem tudja, kihez legyen lojális.

Időnként ezen a ponton indul el a család- vagy párterápiás folyamat, amely eredményezheti a párkapcsolati változás mellett az egyén fejlődését, és akár a teljes család működésének változását. Ezzel a céllal a folyamat többek között áttekinti a jelen meghatározó kapcsolatait, és megvizsgálja, milyen előzmények és családi örökségek ismerhetők fel a múltban. A megélésekben tükröződő érzelmek azonosítása segítséget nyújt abban, hogy sikerüljön változást elérni a felelősséget vállaló, valódi felnőtt működés kialakításával, amely kihat minden egyes kapcsolatra. Ezen a hosszú és fárasztó úton erőforrást és támaszt jelent a kapcsolatokban meglévő szeretet, elfogadás és türelem, amely minden ember belső növekedésének alapja. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószeekrény 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.

UTOLSÓBÓL ELSŐ

◆ **1.** A lépcsővel szembeni padon ül a babakocsival, mert innen azonnal látni lehet, ha a gyerekek megjelentek fönt, a fordulóban. Fél órája várnak, van, hogy egy órát is itt dekkol a háromévesével, pláne, ha a tanítónő addig masíroztatja az osztályt, amíg nem tudnak némán vonulni. Ahogy tegnap. Kollektív büntetés – a szülőknak is. Sosem végeznek háromnegyed egyre, ahogy írták a házirendben, ő mégis mindig itt van legkésőbb negyvenre.

Szinte rohanva tolja a babakocsit a hepehupás betonon. Mindig elsőként érzékelik – kimelegedve télen is. A portásnak a múltkor azt mondta, azért, mert a kicsivel a játsziról jönnek, és már nem érdemes hazamenni, de ma sem voltak a játszótéren, mégis itt voltak harmincöt-re. Már az ebéddel is kapkodott, vastagon pucolta a krumpelit, lereszelte az ujját, aztán ki sem teregetett – pedig simán belefért volna –, mert erőt vett rajta a nyugtalanság. Mintha mágnésént húzná valami az iskola felé.

Ül a folyosón, néha ad egy sárgarépa- vagy almaszemetet a kocsiban türelmetlenkedő kicsinek – már éhes lehet, még nem ebédelték –, és egyre feszültebb. Érzí, hogy pörög a pulzusa, aztán egy körül megérkezik egy szülőtárs, elkezdődik a beszélgetés az elhagyott tornaszákokról, az őrmesterkedő tanítónőről vagy az ebédbefizetéséről, ez eltereli a figyelmét, míg végre megjelenik az egyik gyerek a lépcsőfordulóban.

2. A portásfülke előtti padon ült, a szoknyája hátul a combjái felhúzódozott, nyomta a lábát a pad széle, de nem akart megmozdulni. A leckéjét már megírta.

Már csak egy harmadikos vagy negyedikes nagyfiú volt az aulában, egy labdává gyúrt alufóliadarabot rugdosott, miután a szemetesbe dobta belőle a szendvicset. Tünde azt mesélte róla, hogy megevett egy gilisztát palacsintába csomagolva. A szalámis szendvics illatát érezni lehetett a kukából is.

Elkezdett egy miatyánkot, hogy ne a fiúért jöjjenek előbb, alig fejezte be, kijött Kati néni az irodából, és azt mondta, Zsolti hazamehet egyedül. Nem így kellett volna imádkozni... A torkát csiklandozni kezdte a sírás, hogy lenyomja, elővette az uzsonnára kapott összehajtogatott mézes kenyeret a táskájából, amit utált, mert össze volt keverve a margarinnal a mézzel, mintha cukros kenyér lenne, most sós íze volt, de nehéz volt lenyelni.

Nézte az üvegajtón át az utcát. Ma apa jön, ezt mondta anya reggel. Hol van? Dugóban? Baleset érte? Vagy elfelejtette? Gabi szerint apa szórakozott professzor. Kati néni nyitva hagyta az irodaajtót, látni, hogy már pakolja össze a dolgozatokat, mindjárt hazaindul. Mi lesz, ha a portás bácsinak is haza kell mennie? Elképzelte a hatalmas aulát éjszaka, végén a tornateremmel. Az lehet a legijesztőbb a magasról lelégő nehéz elválasztó függönyökkel, ahova mindig bebújnak a fiúk... Megkérhetné a portás bácsit, hogy hívja fel aput. De akkor kiderülne, hogy fél. Azt mondaná, hogy várjon türelemmel, vagy elkezdene vele beszélgetni – ahogy egyszer, amikor a nagypapa meghalt, és hamarabb érte jöttek –, és akkor még izgulni sem lehet nyugodtan. Nézte a távoli utcasarkot, ahol apa siető alakjának fel kell bukkannia. Az üres utca képe az üvegajtó keretében beleégett a retinájába. ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Sztárest zongorával

KRISTINE OPOLAIS

Dal- és áriaest két részben,
magyar, angol és eredeti nyelvű felirattal

Zongorán közreműködik **Agnese Eglina**

2023. szeptember 17., Operaház

GIACOMO PUCCINI

Pillangó- kisasszony

KONCERTSZERŰ ELŐADÁS

Opera három felvonásban,
olasz nyelven, magyar, angol és olasz felirattal

SZÖVEGÍRÓ **GIUSEPPE GIACOSA, LUIGI ILlica**

RENDEZŐ **KERÉNYI MIKLÓS GÁBOR**

DÍSZLETTERVEZŐ **KENTAUR**

JELMEZTERVEZŐ **VÁGVÖLGYI ILONA**

KARIGAZGATÓ **CSIKI GÁBOR**

KARMESTER **MEDVECZKY ÁDÁM**

KÖZREMŰKÖDIK A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ ZENEKARA ÉS ÉNEKKARA

2023. SZEPTEMBER 23., 26., OPERAHÁZ

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

APA SÖRÖZNI MEGY

◆ Ülök egy szórakozóhely teraszán, várom a barátaimat. Kellemes nyári este, előttem hideg sör, mögöttem egy kisgyerekes programokkal teletűzdelt nap, körülöttem huszoneves fiatalok minden asztalnál. Jóleső érzés, hogy csak úgy nézhetek ki a fejemből, és pár óráig végre nem kell apának lennem.

A hátam mögött hirtelen felüvölt valaki: éljen az újdonsült apuka! Ijedten nézek hátra, pedig nyilván nem nekem szóltak, mert bár apa vagyok, messze nem újdonsült. A szomszéd asztalnál öt férfi ül, valószínűleg tejfakasztó zajlik, üvöltve skandálnak egy nevet, gondolom az újszülöttét. Mindenki a vendégem egy körre, ma végre nagybácsi lettem, kiált fel az egyik, és a mindenkin az egész kocsmát érti. Elém raknak egy kupica pálinkát, és hátba vernek, igyál haver, jöjjön a tej, és addig bámulnak, amíg le nem döntöm a felest.

Az apám egy szemét állat, mondja egy kamasz lány egy másik asztalnál, nem hagyja, hogy vezessem a kocsiját, mert megbuktam a forgalmin. Pedig csak le kéne fizetni a vizsgabiztost, teszi hozzá fintorogva, csak tudjátok milyen erkölcsmaniás, mindegy, majd kérek anyától tízezer ebédre, és lefizetem én. Olyan maradi az öreg, de tényleg, eldobom az agyam, így nem lehet érvényesülni sehol, nem csoda, hogy ennyire csórók vagyunk.

Elvihetem a poharat, kérdezi tőlem a pohárszedő lány, illetve dehogy lány, velem egyidős. Haspólóban van, megakad a szemem a köldöke alatti hegen. Császármetszés lehetett... Vajon most mekkora a gyerek, és milyen helyzetben lehetnek, hogy éjszakai munkát

kell vállalnia? Az biztos, hogy az apa nincs jelen, vagy ő is három műszakban dolgozik, és a nagyszülők nevelik a gyereket. Vagy elváltak, a nagyszülők sem élnek már, és a bébiszitter segít be?

Kortyolok egyet a sörből. Azért jöttem, hogy kiszakadjak kicsit, le kéne állítani magam. Például ott egy aranyos süni az asztalok között, milyen bátor, hogy ekkora zajban is át mer itt vágni. Le kéne fotózni a gyerekeknek. Nem! Én most szórakozni jöttem, nem állatokat kergetni.

Nem láttad azt a sünit, kérdezi tőlem egy negyvenes fazon. Le akarom fotózni a fiamnak, imádja a sünöket, mondtam a telefonba neki az imént, hogy van itt egy, rögtön rám is szólt, hogy dokumentáljam mindenképp. Már elment, válaszolom kelleetlenül. A pasi vakarja a kopaszodó feje búbját, látszik az arcán, hogy fél a másnap reggeli hisztirohamtól, márpedig tudjuk, hogy az sünportré hiányában bizony be fog következni.

Tölts le egy képet a netről, én mindig ezt szoktam, tanácsolom neki. Hogy nekem miért nem jutott eszembe ez, csak a homlokára, ebből is látszik, mennyire készen vagyok. Megsajnálom, és mivel be kell látnom, hogy az apatéma az egész társadalmat láthatatlanul átszövi, feladom a küzdelmet, és helyet kínálok.

Mesélj, hányan vannak, hány évesek, mi a heppjük? Igen, mindezekkel együtt imádod őket. De azért nehéz. Igyunk rá egyet. Vezetsz? Nem baj, majd elfelezzük a taxi árát. Tudom, az enyém is ötkor kel. Addig még bőven ráérünk, nem? Fel a fejfel. Úgy a sör is könnyebben legurul. ◆



Segítség egy gombnyomással!

G O N D ● S Ó R A

**Igényelje a Gondosórát,
hogy biztonságban tudhassa
idősebb szeretteit a nap 24 órájában!**

Magyarország Kormánya fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon 65 év feletti honfitársainkról. A **Gondosóra** egy korszerű, díjmentes jelzőeszköz, amelyhez egy éjjel-nappal elérhető diszpécierszolgálat kapcsolódik, így az idősek szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha segíségre van szükségük.

www.gondosora.hu



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Homokozó

◆ – Homok volt a cipőmben – magyarázta a kisfiam, amikor az előszobába lépve a szemem elé tárult az utóbbi idők legnagyobb homokvihara, amely a lakást érte.

– Az enyémben is – fűzte hozzá a lányom, aki éppen egy gyönyörű homokrajzot formált nagy művészi érzékkel a padlóra.

Miközben előkerült a kislapát, a seprű, a porszívó és a felmosó is, és a gyerekeim azon vitakoztak, ki melyik eszközt használja, azon gondolkodtam, hogy ezt egy szűk két óra múlva újra megcsinálhatjuk. Akkor fogunk hazaérkezni ugyanis a játszótérről.

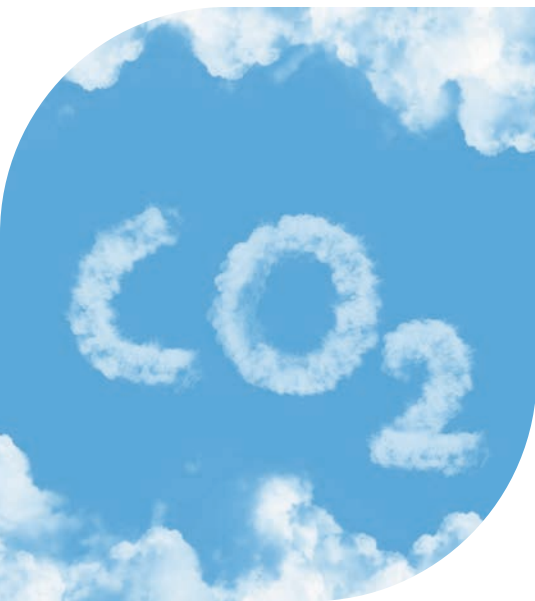
Kissé kedvetlenül húztam a szandálom. Ma valahogy nem volt kedvem a nagy sarazásokhoz, az enyém a piros lapát szituációkhoz, és a homokszóráshoz a szembe. Tudom, hogy a homokozó pontosan az a terep, ahol a gyerekek gyakorolhatják, hogy hogyan építsenek fel, romboljanak le, fedezzenek fel világokat. Ez az a közeg, ahol biztonságos keretek között tanulnak a határaikról, az osztozásról, a szabályalkotásról, a konfliktusokról és a megoldáskeresésekről. A nagyobb gyerekeknél gyakran fontosabb a szabályok megalkotása, a szerepek kiosztása, a minitársadalom felépítése, mint maga a játék. Mostanában mégis túl gyakran gondolom azt, hogy nekünk, felnőtteknek valahogy mégsem sikerült helyesen elsajátítanunk a homokozási készségeket. Az egész világ egy óriási homokozó, ahol öltönyös, kosztümös emberek még mindig a vödron marakodnak, és fújják

egymás szemébe a port. Valahogy könnyebben megy a rombolás az építésnél, nincsenek működőképes szabályok, és gyakran a sajátunkat erőltetjük rá a többiekre is.

Ezt éreztem, amikor az egyik szomszéd a másik kapuja elé húzta a szemetet, ezt éreztem, amikor reggel átfuttottam a híreket, ezt, amikor hallottam, hogy éjjel egy ismerősöm kertjében vegyszerrel tönkretettek pár gesztenyefát, hogy a felette lévő háznak szebb kilátása legyen, ez éreztem, amikor...

– Anya, gyere már! – húzta meg a szoknyám a lányom, és nem volt mit tenni, nekiindultunk.

A homokozó szélén ülve néztem a gyerekeimet. Felváltva hordták nekem a homokkávét és süteményeket, hogy ne legyek álmos, és finomakat ehessek. A kisfiam is tejféhérjementes homoksütiket gyártott, hogy a lányom ki ne maradjon a mókából. Nyílt egy egész tejféhérjementes pékség. Aztán más gyerekekkel együtt felépült egy homokvár is, vizesárokkal körbevéve. Éreztem, hogy lassan megnyugszom, ahogy a homokkávémot kortyoltam. Már az sem zavart, amikor később fel kellett oldani pár kisebb vitát, és végül mindenkinek hajat kellett mosnia. A homokvár egy része is lerombolódott, de ezt végül mindenki elfogadta, mert kisebb gyerekek is voltak a homokozóban. A szorgos kis fekete hangyabolyt alig lehetett hazaterelni. Lehet, hogy a homokkal az égvilágon nincsen semmi baj, csak az nem mindegy, hogy mire használjuk. ◆



Az ablakon át szöknek ki súlyos tízezrek a pénztárcánkból

Akár a környezet és a klíma megvédése, akár mondjuk a rezsiszámla csökkentése a cél, mindenképpen elgondolkodtató, hogy egy átlagos magyar háztartás másfélszer annyi energiát fogyaszt – jellemzően fűtésre –, mint például az osztrák. A különbséget sem az életszínvonalban, sem a szokásokban megmutató különbségek nem magyarázzák. Az ok a hazai lakóépület-állomány alacsony energiahatékonysága. A jó hír az, hogy létezik megoldás az energiapazarlás ellen!

◆ Egy azonos alapterületű hagyományos, illetve egy energetikailag korszerűsített – azaz hőszigetelt falazattal és nyílászárókkal, hatékony fűtéssel felszerelt – lakás energiaigénye között 50 százalék is lehet a különbség, ami a számlák felől nézve annyit jelent, hogy ennyivel csökkenhetnek az energiára fordított kiadásaink egy jól sikerült energetikai korszerűsítés nyomán.

A milliós összegekbe kerülő nagyfelújítás természetesen nem mindenkinek reális opció. Ugyanakkor léteznek sokkal kisebb büdzsével elvégezhető, de szintén érzékelhető eredményt hozó beruházások, és olyan házi praktikák is, amelyekkel az energiapazarlás mérsékelhető.

Általánosságban is igaz, hogy a legtöbb energia az ablakon szökik ki, vagyis amikor egy háztartás CO₂ kibocsátásának csökkentése a cél, a megoldáskeresést erre felé érdemes kezdeni. A nyílászárók cseréje szintén a húzó-sabb tételek közé tartozik, de van alternatívája. Egyrészt a hagyományos ablakokba is lehet hőszigetelő üveget tetetni, másrészt sokszor a légrések megszüntetése is sokat segít egy utólag felragasztott vagy az ablak fájába belemart részbe illesztett szigetelő csíkkal.

A hőszigetelő üveg a gyakorlatban két- vagy háromrétegű üvegezést jelent, a rétegek között légritka térével vagy nemesgázokkal, a leggyakrabban kriptonnal vagy argonnal. A jó minőségű szigetelt nyílászárók hőátbocsátása nem nagyobb, mint a falaké, ami a hőfénnyépeken jól látszik.

Lényegesen egyszerűbb, de szintén hatékony, ha a fűtési szezonban a hagyományos ablakok két szárnya

közé egy szigetelő párnát illesztünk. A lényeg, hogy a nyíló és a fix ablakkeret között a levegő ne tudjon szabadon közlekedni, magával sodorva a belső meleg egy részét.

Ami pedig a pénztárcának nyereség, annak a környezet is örül, hiszen az el nem használt energia szén-dioxid-kibocsátása a legkisebb.

Okos megoldásokkal a hétköznapi energiahasználat és széndioxid-kibocsátás csökkenése nem befolyásolja negatívan az életminőséget, sőt a komfortérzetünket is növelheti! Vagyis a cél nem az, hogy lemondjunk valamiről, hanem sokkal inkább az, hogy – a ténylegesen fölösleges kibocsátásokat elhagyva – nap mint nap csökkentsük az ártalmakat és a környezeti terhelést, és mindeközben hatékonyan járulunk hozzá ahhoz, hogy az életünk környezeti és gazdasági értelemben is fenntarthatóbb legyen.

A környezeti terhelés problémája a városban élve a legszembetűnőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos magas károsanyag-kibocsátással járó tevékenység kapcsolódik. Jó hír, hogy a városi élet legtöbb területén lehetőségünk van arra, hogy csökkentsük a károsanyag-kibocsátást. Például egy olyan káros szokás, mint a dohányzás esetében is mérsékelhető a kibocsátás mértéke, hiszen a füstmentes technológiák lényegesen kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, mint az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek. A leszokásnál persze soha nincs jobb megoldás, de a le nem szokó felnőtt dohányzók számára kulcsfontosságú lehet a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen minden apró lépés számít az ártalomcsökkentés felé vezető úton! ◆