



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

HEGYNEK ÉS PIPACSNAK KELL LENNI

Marlok Ferenc ortopédműszerész-mester gerincferdüléssel küzdő gyerekeknek készít műanyag törzsorthéziseket. Az érintett tinédzserek eleinte nem tudják és nem is akarják elképzelni, hogy a nem túl előnyös kinézetű fűzőket akár egyetlen percig is viseljék. Aztán találkoznak Feri bácsival, és minden megváltozik: a mosolygós szemű, szigorú szakember hatására eltűnnek a könnyek, és elhatározás, bátorság lép a helyére. A gyerekeknek gyakran nemcsak a teste, hanem a lelke is formálódik az úton, amelyet a kezelés évei alatt bejárnak.

♦ Marlok Ferencet régóta ismerem, és tudom, hogy egy kihalóban lévő mesterséget űz, amelyhez kevesen értenek úgy, mint ő. A munkája szépségéről beszélgetésünk elején így vall: „Lassan negyven éve foglalkozom gerincferdüléssel gyerekekkel, illetve különböző korzetek készítésével. Ismeretlen eredetű, ismeretlen hátterű, strukturális gerincproblémáról beszélünk, s mivel nem tudjuk, hogy mik a kiváltó okok, és mik a mértékre a válaszok, ezért a kezelés egyelőre ezzel a műanyag korrigáló eszközzel történik, ami hasonlít egy kicsit a fogszabályozáshoz. Egy külső támaszt adunk, amely úgy működik, mint a görbülnő kis fa mellett a karó: a korzett próbálja jó irányba terelni a görbülnő gerincet. A gyerekek miatt csinálom ezt a szakmát több évtizede: csodálatos dolog küzdeni velük, segíteni őket, egyengetni az útjukat, egyenesebbé tenni őket.”

A kezelés nagyon nehéz, hiszen egyetlen kamaszkorú gyerekeknek sem az az álma, hogy éveken át egy műanyag fűzőt viseljen napi huszontkét órában. A szabályok kemények, ahogyan a segédeszköz is, Feri mégis szinte minden gyerekkel hangot talál, és ráveszi őket az együttműködésre. Mi a titok? „Az, hogy nemcsak egy műanyagot készít nekik, hanem időt szánok rájuk. És egy gyerek megérzi, hogy tényleg vele akarok foglalkozni, csakis úgyan figyelek rá, rendszeresen látni akarom, és kíváncsi vagyok rá. Amikor a kezelés során elkezdünk együtt dolgozni, sokat beszélünk az adott szó szentségéről. »Megígérted, kezelt fogtunk, sohasem



A gyerekeknek gyakran nemcsak a teste, hanem a lelke is formálódik az úton, amelyet a kezelés éve alatt bejárnak.

hazudunk egymásnak.« És igazat mondanak nekem, ez pedig nagyon nagy ajándék. Azt látom, hogy a szigorúság megtérül. Néha csak beszélgetünk, és ők megajándékoznak a bizalmukkal, ami csodálatos. A kézfogást említettem. Ha valaki megtanulja gyerekként, hogy az mindennél többet jelent, akkor felnőttként tudni fogja, hogy kötelez. Remélem, ezeket az értékeket is magukkal viszik tőlem.”

Feri nagy szenvedéllyel beszél, s az ember megérzi az erőt, amivel a gyerekeket is megnyeri magának. Mégis kikerülhetetlen a kérdés, hogy meg lehet-e unni ezt a munkát ennyi idő alatt, hiszen mégiscsak egyformák az eszközök, a kezelés ugyanaz, és a probléma is, amellyel felkeresik. Nem fenyegeti-e a kiégés, kérdezek rá. „Sokat kell imádkozni” – feleli. „Imádkozni értük az alázatért, a jó döntésért. Hogy tudják aznap jól dönteni úgy, ahogy a gyerek érdeke megkívánja. Ez csak a Jóisten segítségével megy. >



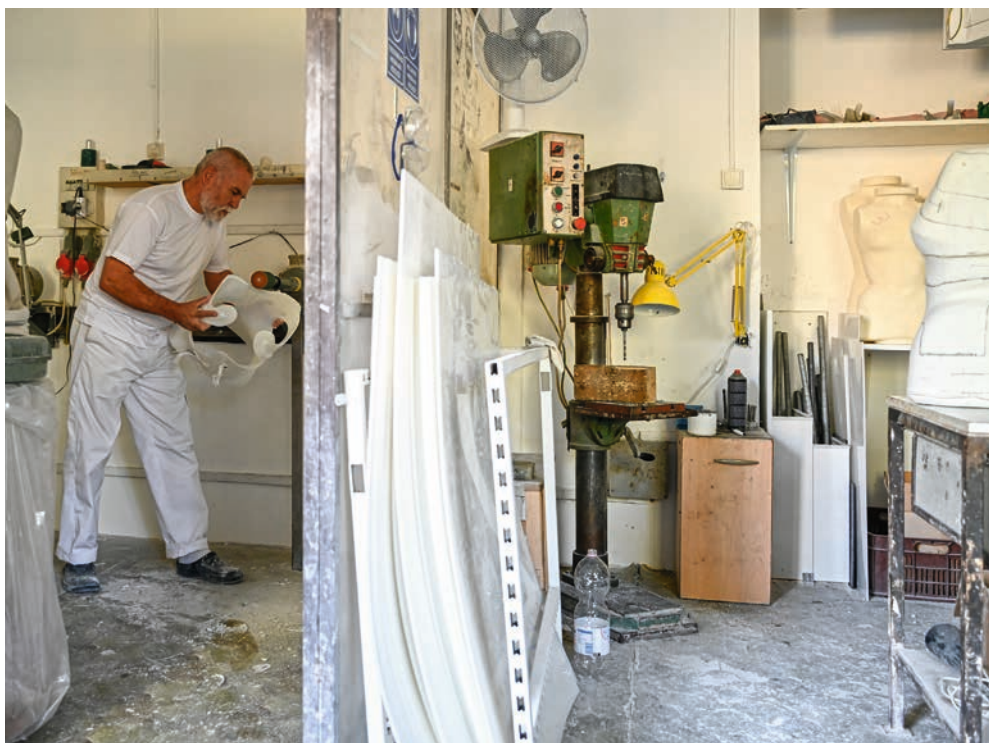
Különben hihetetlenül bele lehet fáradni. Mindig az adott napért imádkozom. A nap végén pedig azt mondhatom, hogy törekedtem. Sokszor utólag jövök rá, hol kellett volna két mondattal többet és hol kettővel kevesebbet mondani, de mindig próbálni kell. Néha sikerül.”

A hosszú kezelés alatt – firtatom tovább – mi ad visszajelzést, miből látszik, hogy sikerült-e megérinteni a gyereket? Azt válaszolja, sokszor évek kellene, hogy az elbúcsúzásnál kiderüljön, rettentő fontos volt a gyerek számára, hogy rendszeresen találkozniuk kellett, hogy itt biztatást kapott. Egyikük így fogalmazott: „Biztos pont voltál.”

Mivel az imát említette, a hitről kezdünk beszélgetni. „Hívő családban nőttem fel, gyerekként ministráltunk, és bár az akkori rendszer nem nézte jó szemmel ezeket a dolgokat, a mi családunk minden vasárnap ott volt a templomban. Tizenegynéhány éve világi lelkipásztori kisegítő vagyok, ami azt jelenti, hogy mi végezhetjük a szentmiséken az áldoztatást, igeliturgiákat tarthatunk, ha nincs épp az atya, temethetünk, házszentelést végezhetünk.”



Nemcsak egy műanyagot készíték nekik, hanem időt szánok rájuk. És egy gyerek megérzi, hogy tényleg vele akarok foglalkozni, csakugyan figyelek rá.



Az ember azt gondolná, a szenvedéllyel végzett munka és az egyházban vállalt feladatok mellé az életébe alig fér más, de Ferinek a családja – férjként, apaként betöltött szerepe – a legfontosabb. „Hegyek és pipacsnak kell lenni. A hegy a biztonság, a pipacsnak pedig egy napja van, ma kell a legszebbnek, a legjobbnak lennie. Ezt a kettőséget szeretném összehozni, hogy tudjate a legodaadóbb, legerethetőbb lenni, de a biztonságot jelentő is. A legfontosabb feladatom az, hogy át tudjam adni a saját gyerekeimnek azt a személyes hitet, ami nemcsak a templomba járást jelenti, vagy azt, hogy bedobtam-e a perselybe a pénzt. Mindig azért imádkoztam, hogy legyen személyes, biztonságot adó, hegyeket vonzó hitük. Bízom abban, hogy ez sikerül, nagyon büszke vagyok rájuk. Alázatért is imádkozom, s a feleségemért, aki csodálatos asszony, amiért elvisel engem.”


Feri – bármiről is mesél – határozottan, magabiztos, de a nehézségekről is őszintén beszél. „A szerelemben, a munkában, a hitben is sok a vergődés. Fiatalként azt hiszi az ember, hogy erős és mindent megold. Amikor viszont megkapjuk a terhet, akkor előfordul, hogy pótcselekvéssel kell oldani a feszültséget,

ennek egyik módja az ital. Erősnek kell lenned ahhoz, hogy észre tudj venni, ez nagyon nem jó irány, és tudj azt mondani, én ezt holnaptól nem teszem. A cigit is így tettem le, amikor leszereltem, azt mondtam, holnaptól nem, soha többet. A pohárra is azt mondtam, hogy ez így nem mehet tovább, mivel volt idő, amikor minden nap ittam. Megéreztem, hogy erre rámehek a családom, rámegeyek én, nincs értelme. Ha te szikla és pipacs akarsz lenni, nem fér bele az alkohol, mert akkor nem vagy önmagad ura. A munkában, ami egyre komolyabb és szigorúbb lett, nem fért bele, hogy egy nap is lazább legyen. A »szamártestvért«, a testedet uralni kell tudni ehhez. Lassan harminc éve egyetlen korty alkoholt sem ittam.” Amikor azt válaszolom, hogy a munkája is komoly szenvedélynek tűnik, mosolyogva feleli: „Ilyen vagyok, a vérelemben van, amit az édesapámtól is tanultam: elől kell menni a munkában. Nem a »Fogjátok meg, és vigyétek!«, hanem a »Megfogom, és vigyüök!« elv szerint működöm. Bármilyen volt is az a munka – állatellenyészés, erdőszet, posta –, mindig megpróbáltam a nehezét vinni. De az, hogy én bárki lehettem, az édesanyám, az édesapám és a feleségem értem mondott imáinak köszönhető, nem az én érdemem.” ♦



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a
Családért
Alapítvány

A SERDÜLŐ SZINTE MINDENTŐL FÜGG

Függ a kortársak véleményétől,
a divattól, a megfelelési
vágytól, a szülői pénztárcától,
a veszélykereséstől, a visszajelzésektől
és időnként a káros szenvedélyektől is.
Már nem gyermek, de még nem felnőtt.

◆ MI MINDENÉRT AGGÓDHATUNK?

A kamaszkor (12–18 év) átmeneti szakasz az életben, amelyben a tinédzserek számos fizikai, érzelmi és szociális változáson mennek keresztül. Ez a szakasz sok kihívással és problémával jár a szülők számára is. Számos félelem és aggodalom munkálhat bennük, amikor a gyermekük serdülőkorba lép. Például a gyermek testi változásai miatt, amelyek a pubertás során bekövetkeznek, a gyermekük szexuális éréseivel és egészségével kapcsolatban, a fogamzásgátlás, a szexuális úton terjedő betegségek kockázata miatt. Szeretnék, hogy a fiatal egészséges és biztonságos döntéseket hozzon. Aggódhatnak a társas kapcsolatai és a baráti köre miatt. A barátság, a szerelem, a közösség is sok kérdést felvet. A kamasz pedig konfliktusokat és az elutasítás traumáját is átélheti. A szülők sokszor látja, hogy gyermeke önbecsülése és önbizalma csökken a serdülőkorban, hangulatváltozásai vannak, nem tartja be a szabályokat, és hajlamossá válik a kockázatvállaló viselkedésre.

FEL LEHET KÉSZÜLNI A KAMASZKORRA?

A kiskamaszkorig (8–11 éves kor) alapozzuk meg azt, hogy milyen intenzív lesz majd a serdülőkor. Fontos felkészülni a közelpő pubertásra. Legyen nyitott és őszinte a kommunikáció a test változásairól, a nemi szervekről és az egészséges szexuális viselkedésről. Beszéljünk a gyermeknek erről az időszakról, és válaszoljunk a kérdéseire. Fontos az egészséges életmód kialakítása még kiskamaszkorban, vagyis az ösztönzés a megfelelő táplálkozásra, a rendszeres testmozgásra és a megfelelő alvásra. Ezek a helyes szokások elősegíthetik a serdülőkor idején a szervezet és az agy megfelelő fejlődését. Segítsünk a gyermeknek az önbecsülés és az önbizalom kialakításában, bátorítsuk saját erősségei felfedezésére és fejlesztésére. Támogassuk abban, hogy fejlődjön a szociális készsége, az együttműködésre való hajlama, az empátiája és a kommunikációja. Biztosítsunk háttérrel neki az iskolai feladatokhoz és tevékenységekhez. Bátorítsuk és ismerjük el a sikereit, és segítsünk neki célokat találni. A serdülőkor előtti időszakban fontos, hogy a gyermek stabil és támogató környezetben nőjön fel, így amikor a kamaszkorba érkezik, stabilabb lesz érzelmileg, és kevésbé lesznek nagy kilengései.

A VÁLTOZÁSOK KERESZTTÜZÉBEN

A kamaszkor számos látható és kevésbé nyilvánvaló változással jár. A növekedés és a testarányok eltolódása, a szexuális jellemzők megjelenése, a testzsír és az izomtömeg változása a külvilág számára is látható. Ugyanakkor kellemetlen tünetekkel járhatnak a hormonális átalakulások, amelyek nemcsak hangulatváltozásokat, érzelmi ingadozásokat és az önértékelés változását eredményezhetik. A faggyútermelés fokozódása miatt aknék és pattanások jelennek meg a bőrön, zsírosabbá válhat a haj, amelynek ápolása nagyobb figyelmet igényel. Mindezek az önbizalomra is hatással vannak, érdemes tehát együtt megoldásokat találni a kellemetlen átmeneti tünetekre.



A tinédzserek legfőbb kérdése ez:

»Ki vagyok én a szüleim nélkül?«

KOMMUNIKÁCIÓS PROBLÉMÁK

A kamaszkorban a tinédzserek gyakran küzdenek azzal, hogy nem találják a megfelelő szavakat és hangnemet a szüleikkel való beszélgetésben. Előfordulhat, hogy nehezen fejezik ki az érzéseiket vagy a gondolataikat. Fontos a nyitott kommunikáció és a türelem, annak érdekében, hogy a szülők megértsék a tinédzserek érzéseit és szükségleteit. Magunk is mintát adunk azzal, ahogyan kommunikálunk. A kamaszok nevelésében fontos az is, hogy mennyire tudjuk mi, szülők kifejezni az érzelmeinket, és mennyire tudunk elszakadni a prédikáló, kioktató stílustól? Az is a kommunikáció egyik módja, ha időnként csendben maradunk, és ezzel lehetőséget és teret biztosítunk gyermekünknek a beszédre. Célravezető ebben az időszakban az őszinte érdeklődésből megszülető kérdések feltevése.

HANGULATVÁLTOZÁSOK

A kamaszkort gyors és intenzív hangulatváltozások jellemzik. A tinédzserek az egyik pillanatban még nagyon boldogok és lelkesek, a másikkban pedig dühösek vagy szomorúak. Ez részben a serdülőkori érzelmi és a hormonális változásokkal függ össze. Szülőként tudnunk kell, hogy ez az állapot – bármennyire is szörnyű időnként – csupán átmeneti, és nem érdemes feldühíteni rajta magunkat. Főképp azért nem, mert amin idegeskednénk, az lehet, hogy öt perc múlva már nem is olyan fontos a gyermekünknek. Ettől az érzelmi éretlenségtől valószínűleg a kamasz éppúgy szenved, mint a környezete.

KOCKÁZATVÁLLALÁS ÉS A TILTOTT SZEREK HASZNÁLATA

Majdnem minden tinédzser kísérletezik tiltott szerekkel, például alkohollal, dohányossal vagy drogokkal. Ez

gyakran a kockázatvállalás és a csoportnyomás miatt történik. Fontos, hogy a szülők tájékozottassák a gyermekeiket a tiltott szerek káros hatásáról, és kifejezzék az egészséges életmód fontosságát. A kamasz valószínűleg az első cigarettáját vagy az első pohár alkoholt a barátjaival együtt egy buliban fogja elfogyasztani. Ezt vegyük tudomásul, ahogyan azt is, hogy bármennyire is tiltánánk, ez annál inkább be fog következni. Ezzel azonban nem azt mondom, hogy engedjük vagy favorizáljuk ezeket a káros szereket. Csupán fogadjuk el a tényt, és mellette mondjuk el, hogy mit gondolunk az egészségről, a betegségről, a veszélyekről. A kamaszokra a legnagyobb hatással a minta lesz, vagyis az, ahogyan mi élünk. Hiába mondjuk, hogy mennyire káros az alkohol, a drog és a cigaretta, ha mi magunk is egy nehéz nap után egy-két pohár borral vagy más serkentőszerezettel oldjuk a feszültséget. A praxisom során mindig elcsodálkozom azon, amikor azt hallom, hogy az édesapák folyamatosan együtt füveznek a gyermekeikkel. Ettől nem lesz valaki jobb szülő vagy jobb fej apuka. Hosszú távon rossz mintát mutatnak, amely nemzedékeken átívelő problémához vezet. Nem a gyerekünk barátjának kell lennünk, amennyiben erre törekszünk az patológiás viselkedést eredményez. Lehetünk megértők, elfogadók, szeretők, rugalmasak, de legyünk emellett konkrét értékeket közvetítő is, hiszen ez lesz az, ami a gyermekünk mentális és érzelmi jólétében nagyon nagy szerepet játszik majd.

VISELKEDÉSVÁLTOZÁSOK

A kamaszkorban gyakran előfordulnak jelentős viselkedésváltozások. A tinédzserek sokszor lázadnak, ellenállnak, illetve kevésbé akarnak együttműködni. Egyesek öltözködési stílusokkal vagy különböző hajviselettel kísérleteznek, így kívánják kifejezni az egyediségüket és az önazonosságukat. Ezek a viselkedések részei lehetnek az identitáskeresésnek és a felnőtté válás folyamatának is. Minden kornak megvolt a maga divatja, és minden kor ismerte a polgárpukkasztás jelenségét. A mai kor és a mai serdülők sem képeznek kivételt. A kamaszok most is szeretnek megbotránkoztatni másokat, miközben keresik önmagukat. A legfőbb kérdésük ez: „Ki vagyok én a szüleim nélkül?”

Bár sok esetben azt hihetnénk, hogy semmilyen eszközzel nem rendelkezünk, amelyekkel terelgethetnénk a kamasz gyermekünket, ez szerencsére még sincs így. A következő számunkban azokról a lehetőségekről lesz szó, amelyekkel segítséget nyújthatunk az önmagát kereső fiatalnak. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

219C

A 219C egy árnyalat a Pantone színskáláján. Voltaképpen egy kód. A Barbie-rózsaszín hivatalos besorolása. Néhány hónapja ennek lázában él, kis túlzással, a világ. Szinte nem is találni olyan médiumot, újságot, online portált, amely ne foglalkozott volna azzal a jelenséggel, amit ez a szín kifejez: Barbie-val. A Barbie baba 2023 júliusában, az új Barbie-film bemutatójával, újra jött, látott és győzött. Kritikák és elemzések sokasága foglalkozott világszerte azzal, mi lehet az idei játékfilm és az ötletadó baba sikerének a valódi titka, és – örömmel mondhatom – valamennyi rá is tapintott a lényegre: az, hogy mindenki azt gondol róla, amit akar. Ez a kis nőforma műanyag darabka és a köré épült steril műanyagvilág évtizedek óta itt él velünk. Most pedig lángra lobbant újra a 219C rózsaszín, ahogyan pár éve a *Csillagok háborúja*, korábban a *Pokémon*: hiszen modern játékainkat új mítoszokká erőteti a média.

◆ Barbie-ról sok mindent el lehet mondani, amit a feminista társadalomkritikusok és a nem feminista barbizók el is mondanak. Talán csak ezzel a 219C-cel, egészen pontosan, a rózsaszínnel kapcsolatban keletkezhet némi hiányérzetünk. Merthogy a rózsaszín sztorija talán még izgalmasabb, de bizonyosan sokrétűbb, mint Barbie-é. Egyrészt a nyolc liturgikus szín egyike, az örömet fejezi ki. Tudjuk, hiszen advent harmadik vasárnapján rózsaszín gyertyát gyújtunk, a nagybőjtöt enyhítő negyedik Laetare vasárnapon pedig rózsaszín a miseruha. Szűz Máriát gyakran látjuk festményeken rózsaszínben. Ugyanakkor, ez eredendően nem nőies szín. A piros világosabb árnyalataként egészen az 1940-es évekig inkább a férfiakat, a férfiaságot jelzi. Púderesebb, halványabb árnyalata persze azért megjelenik később az arisztokrata „divatban”, az udvarok budoárjaiban, az előkelőségre, finomságra utalva. Rákerül az alsóruházatra, a meztelen test megjelenéséhez igazodva. És „celebritásai” is lesznek már, igen korán. *Pompadour* márkiné, XV. Lajos hivatalos szeretője például annyira szerette a rózsaszín tónusát, hogy az akkoriban virágzó híres sèvres-i porcelánmanufaktúra Rosa Pompadourként nevezte el jellegzetes rózsaszínjét. Ez az árnyalat megejtően finom, bájos és édeskés, ártatlanul tündöklő, megtévesztően elbájoló – a törékeny porcelánhoz nagyon is illő. De a rózsaszín férfias és nőies tündöklésének is véget vet bizonyos értelemben a francia forradalom, az azt megelőző és hosszú ideig (bizonyos

tekintetben máig) uralkodó felvilágosult szellemi áramlatok. Ezek nyomán a férfiak megtagadják gardróbjukból a díszet és a pompát – vele a rózsaszínt is. Helyére a józanág, a sötét tónusok és a visszafogottság lép. És bár egészen a XX. század közepéig inkább a fiúkat jelöli e szín (a lányokat pedig a kék), mint ahogyan világos árnyalatai az előkelőséget, a sötétebbek pedig a közönségességet, ezt követően éles fordulat áll be. A rózsaszín kiszabadul történelmi „fogságából”, és szinte megvadulva jelent mindent: ellenállást, ártatlanságot, feminizmust, rákellenességet, választott nemi orientációt vagy éppen nőiességet, gyermekséget. Új celebritásai és történetei születnek. Ilyen Jackie Kennedy élénk babarózsaszín kosztümje, amelyet az amerikai elnök vére borít be azon az 1963-as dallas-i napon, és amelyet az asszony nem hajlandó levenni magáról mondván: lássák, mit tettek a férjével. Az eseményt megörökítő képeken így válik a rózsaszín cukrossága a tragédia bizarr ellenpontjává, egy Chanel-replika szoknyán (a first lady kosztümjét ugyanis hivatalosan nem a Chanel, hanem egy amerikai divatház készítette). És persze, ilyen történet a Barbie-é is. A kis műanyag darabé, aki újra divatba hozza a „dopamin öltözködést”, és a maga bárgyúszép módjára, a konyhai morál-filozofálgatás eszközévé is válik. Politikailag korrekt, látványra gusztusos. Hibátlan 219C. Mit is lehetne még rajta számonkérni? Talán csak azt, hogy az őszhöz valahogy már nem illik igazán. Ahhoz már az arany dukál. ◆



SZÖVEG –
SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Duna-parti álmok és főhősük: Kovács Zsófia

Él Dunaújvárosban egy lány, aki tornázként már háromszor lett Európa legjobbja, ám esze ágában sincs nem dunaújvárosinak maradni. Kovács Zsófia Rióban és Tokióban már olimpián is szerepelt, most a jövő évi párizsi játékokra készül, de jó eséllyel Los Angeles (2028) is belefér még a karrierjébe. Edzője azt tartja róla, olyan, mint egy macskanő: mindig talpra esik, és nagyon tudja, hogyan kell kimenekülni egy-egy szorult helyzetből. A tornában mindkét képesség jól jön. De vajon Zsófi huszonhárom évében, különösen abban a tizenhétben, amelyet tornával töltött, könnyecseppből vagy mosolyból volt több?

◆ PÉLDA NÉLKÜLI PÉLDAKÉP

Hol máshol ülnénk le beszélgetni, mint abban a dunaújvárosi tornacsarnokban, ahová annak idején a hatéves Zsófit az édesanyja először lehozta tornázni egy ovis válogatóra nagycsoportosként. És ahol az immár hétszeres Európa-bajnok ma is edz – az akkorinál modernebb körülmények között. Ugyanannak a Trenka János trénernek az irányítása mellett dolgozik, akivel 2006-ban kezdte. Ahogyan leülünk, egy olyan apró fiúcska téved mellénk edzésről hazafelé indulva, amilyen a kicsi Zsófi is lehetett, amikor ismerkedett a sportággal. A srác oda is kiáltja az olimpikonnak: „Zsófi, nagy rajongó vagyok ám!” Adja magát a kérdés: Zsófinak volt-e valaha hasonló példaképe. „Sportemberek vannak inkább, akikre felnézek, egy konkrét példaképem sohasem volt” – feleli, és miután elhangzik az olimpiai bajnok Berki Krisztián vagy az ugyancsak Dunaújvárosból indult Supola Zoltán neve, rávágom, hogy most már Kovács Zsófiára is biztosan sokan felnéznek. „Nagyon jó érzés a hosszabb versenyek után visszatérni a csarnokba – gondolkodik el –, olyankor különösen, de már a hétköznapiakban is érzem, hogy a kislányok és a kislányok figyelnek rám. Próbálok hát utat mutatni nekik. Előtte nem volt idősebb csoport, az edzőmmel ketten jártuk a kis utunkat, és ma is én vagyok a rangidős a csarnokban. Az a dolgom, hogy segítsen az ifjabbakat, amiben csak tudom! Pedig nem szeretek igazán a középpontban lenni, noha már a válogatottban is csapatkapitánynak választottak.



Ott is inkább a közös döntések, a csapatmunka híve vagyok, nem én akarom megmondani a tutit.”

Ahogy felváltva figyelem Zsófit és a körülöttünk jövőmenő tornászgyerekeket, azon tűnődöm, neki kislányként milyenek lehettek az első benyomásai a miliőről és a sportágról. „Amikor óvodásként bejön az ember egy foglalkozásra, nyilván még csak a játékot látja benne: a mozgást, a bukfcenet, az ugrálást a szivacsgödörbe. Később jönnek azok nehézségek, amelyek miatt legszívesebben itt hagynál mindent, és inkább hétköznapi életet élnél. De pont ezeken kell túllendülni, és folytatni ahhoz, hogy a sport a civil életedben is plusz erőt, tartást adjon a mindennapokhoz. Ez a legtöbb, amit kaphatsz tőle. Ma már el sem tudom képzelni, mi lenne velem torna nélkül, pedig negyedikes koromig jól is futottam, atlétikaversenyekre is hordtak, amikről szintén érmeikkel tértem haza. De nem bánom, hogy amikor választanom kellett, a tornára voksoltam. Itt a helyem, ez az életem!”

Amikor óvodásként bejön az ember egy foglalkozásra, nyilván még csak a játékot látja benne: a mozgást, a bukfcenet, az ugrálást a szivacsgödörbe. Később jönnek azok nehézségek, amelyek miatt legszívesebben itt hagynál mindent, és inkább hétköznapi életet élnél. De pont ezeken kell túllendülni, és folytatni ahhoz, hogy a sport a civil életedben is plusz erőt, tartást adjon a mindennapokhoz.

A SIKER TITKA: A CSALÁDI ÖSSZETARTÁS

Zsófival végigvesszük az élsportolói sikereit – a két olimpiai részvétel mellett az elmúlt hét év Európa-bajnokságain három arany-, két ezüst- és két bronzérem – és legfontosabb összetevőit. Első helyen a kitartást említi, ami nélkül a tehetsége mit sem érne. Talán észreveszi, hogy itt felpillantok a csarnok bejárata feletti Dan Millman-idézetre: „A lelkesedés diktálja az iramot, de a kitartás éri el a célt”, s rögtön hozzáteszi: „A legnehezebb időszakokban sem adtam fel, pedig nagyon sok sérülésből kellett már visszajönnöm. A tehetség igazából csak szerencsés plusz a kitartás és a szorgalom mellé. Meg az edzőm, Jani tulajdonságai mellé, aki már a legapróbb rezdüléseimből tudja, milyen napom van, hogyan kezeljen. És kell persze az is, hogy ne legyek túl izgulós. A verseny előtt és közben csak magamra koncentrálok, kicsit önző módon a csapatverseny esetén is, de ez hozza meg az eredményt. Utána persze szurkolok a többieknek! A nyugalmamat az adja, hogy huszonhárom éves koromra már pontosan tudom: ha a felkészülés során minden rendben ment, akkor a versenyen sem lehet nagy gond.”

A versenyen akkor kezd hevesebben dobogni Zsófi szíve, amikor az edzőtermi bemelegítés után a pódiumra lép, és körbenéz. Ilyenkor egy-két rövid perc alatt fel kell hogy dolgozza a közönség által teremtett hangulatot, hogy aztán kizárja a külső körülményeket. Azt mondja, a riválisaival beszélgetni nem szoktak, de nem is „döfik le” egymást a pillantásukkal, köszönnek, és mindenki megy a dolgára. Zsófi mind a négy szeren – felemás korlát, gerenda, talaj, ugrás – versenyez, és háromból plusz összetettből már Eb-érme is van (a talaj a kakukktójas). Úgy érzi, főleg a felemás korláton és az ugrásban van még benne tartalék, amit huszonnyolc éves koráig mindenképp szeretne kihozni. Elszánt tekintete most persze a jövő évi párizsi olimpiára szegeződik, amely – valami azt súgja neki – az ő versenye lehet. Már csak azért is, mert maga mögött hagyta azokat az éveket, amikor – a pubertáskori testi változások miatt – súlyproblémákkal küzdött. Elárulja, ez sok tornásznál vízváltó, ő szerencsére hosszas diétetikushoz járás és napi küzdelmek után stabilizálni tudta az ideális formáját.

A sikerei összetevői közül pedig még egy igen lényegesre hívja fel a figyelmemet. „Nagyon örülök, hogy igazi nagycsaládban nőhettem fel: négyen vagyunk testvérek. A köztiünk lévő testvéri szeretet és a szülei összetartása a háttérből elmondhatatlan támogatást jelent, pedig a családból egyedül én lettem élsportoló, a többiek polgári foglalkozást űznek. Büszkék voltak rám, hogy már tizenhat évesen olimpián képviselhettem Magyarországot, bár szerintem én akkor még fel sem fogtam, mi történik velem. Ott fordult igazán komolyra a karrierem, ma pedig már elég érett vagyok ahhoz, hogy

átlássam, mit értem el. Az eredményeimre én is büszke vagyok, de sosem elégedett: mindig jobbat szeretnék!”

ARANYAK ÉS ARANY KÖZÉPÚT

A szülővárosánál, Dunaújvárosnál azonban nem vágyik jobbra – ideköti minden, ami fontos: a család és a torna. Mint meséli, korábban gyakran járt a fővárosba meglátogatni az akkor ott élő nővéreit, de már nem vágyik a nyüzsgésre, semmi pénzért nem költözne Budapestre. Élvezi a Duna-parti séták és a környékbeli kisebb települések nyugalját, a jövőben is errefelé szeretne élni. A napi átlagban ötórányi tornaedzés mellett úgymint a családjával és a barátaival tölti legszívesebben az idejét, nem kacérkodik semmilyen nagyvárosi hobbival. Jólesik a lelkének, hogy most már az ország más pontjain is felismerik, megszólítják, gratulálnak neki az utcán, igaz, Dunaújvárosban ez már régóta így van.

A négy Kovács testvér közül Zsófi a legkisebb, aki a nagyvilágban szerencsét próbált, és sikerrel járt, a többiek már ki is repültek otthonról. Mivel édesapja egy-két éven át még Ausztriában dolgozik, ő és édesanyja hét-közben ketten segítik egymást – az anyukája főztjéről a bajnoknő ódákat zeng. Zsófinak volt már komoly párok kapcsolata, de bevallja: élsportolóként nehéz olyan megértő társat találni, aki tolerálja, hogy az ember olykor hetekre eltűnik a világ másik végére, vagy épp a világ szeme előtt van, de nem a kedvese mellett. Mint mondja, épp ezért elsősorban saját magának próbál megfelelni, hogy ne mások véleményétől függjön. Családot alapítani viszont később nagyon szeretne. „Négy gyermeket azért nem ígerek, de egynél többet tervezek. Talán kettőt, az arany középutnak hangzik. Igen, azt hiszem, a remélt további aranyérmek után jöhetne a családalapításban az arany középut!”

Ahogy figyelem Zsófit, nem is kell feltennem neki a bevezetőben említett kérdést: hogy miből volt több. Trenka János szerint tanítványa mostanra eljutott arra a szintre, amikor az élsport már több mosolyt varázsol az arcára, mint amennyi könnycseppet az évek során le kellett törölni onnan. Pedig biztos vagyok benne, hogy az álmok eléréséig ez a lány sokszor álmodhatott a tornacsarnokban elvégzett izzadságos munkával, a feltört, sajgó tenyerekkel, a kék-zöld „medvepuszikkal” a combján, amiket egy-egy leesés után a gerendától kapott. De a szivacs gödör nem lehetett elég mély ahhoz, hogy onnan ne jusson fel a csúcsra, a nemzetközi dobogók legmagasabb fokáig. Mi pedig, akik szurkolunk neki, bízunk benne, hogy a nyakában lógó láncon viselt öt karika mellé egy nap igazi olimpiai medál is kerül. ♦

FIZESSZEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE,
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE



12 lapszám: 10 710 Ft

Támogatói előfizetés: 18 000 Ft

A támogatói előfizetéssel hozzájárul
a magazin fenntartásához.

Miért éri meg előfizetni?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 1 190 Ft helyett 892,50 Ft-ért.
- › Kedvenc magazinja minden hónapban pontosan megérkezik a postaládájába.
- › A magazin aktuális száma belépőül szolgál a Képmás-estekre (1 db magazin 1 fő részére).