



SZÖVEG –
SZÓNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A VÁLTOZÁS SZÍNE ÉS FONÁKJA

„Ha akarsz, bármit elérhetsz, bármivé válhatsz!” – hangzik korunk sokszor emlegetett önszóló varázsigeje. A változásnak azonban hozadékai mellett feltételei és korlátai is vannak. Sőt az is megeshet, hogy a sikeres változás a mindenkori jelen otthonos megélésére való képesség elsajátítása.



◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk, a *Free Guy* című bájos és szórakoztató film, amelynek készítői igazán nagyot vállaltak, amikor úgy döntöttek, hogy egy könnyed vígjátékba csomagolnak súlyos filozófiai kérdéseket. A habkönnyű szórakozásért Ryan Reynolds felel, akinek humorában és felszabadult játékában most sem kell csalódnunk. A *Free Guy* jó választás, ha egy laza esti programra vágyunk, de ha világmegváltó hangulatunkban kap el bennünket, akár egy egész estés eszmecsere is keveredhet belőle.

Guy (Ryan Reynolds) Free City egyik bankjában egyszerű alkalmazottként dolgozik. A mindennapjai mindig ugyanúgy zajlanak, ám ő jól érzi magát ebben a kiszámítható világban. „Ne legyen szép napja, legyen csodás napja!” – köszönt minden ügyfelet, a jókedve és az optimizmusa pedig annak ellenére is kitart, hogy minden áldott nap menetrendszerűen kirabolják a bankot, ahol dolgozik, és a hőn áhított sportcipő megvásárlása elérhetetlennek tűnik számára a fizetéséhez viszonyítva. Free Cityben ugyanis az emberek két kasztba sorolhatók: vannak a menő, napszemüveges arcok, akik bármit megtehetnek, és a szemüveg nélküli, monoton és ciklikusan ismétlődő életet élő emberek. Guynak és legjobb barátjának, Buddynak (Lil Rel Howery) nincs szemüvege, ezzel együtt szabad akaratuk sincs arra, hogy kilépjenek a szerepeikből, vagy hozzáférjenek a menő dolgokhoz.

Egy nap azonban mindez megváltozik. A régóta szerelmet kereső Guy meglát egy napszemüveges lányt, Millie-t (Jodie Comer), és az élete kifordul addigi megszokott menetéből. A következő rablás során ellenáll, és elveszi a fegyveres támadó szemüvegét. A napszemüveget viselve kitáruul előtte a valóság, legalábbis annak egy részlete. Rá kell döbbsennie, hogy a világa csupán egy videójáték, ahol ő egy nem játzó karakter (NPC), a szemüveges emberek pedig a játékosok. Millie nem szórakozásból játssza a játékot, hanem bizonyítékot keres arra, hogy Free City valójában a tőle ellopott kódra épül. Guy és Millie összefognak, hogy kiderítsék az igazságot, majd megmentsek a világot. Vajon van lehetőségük megváltoztatni és átírni a történetüket? Kiszabadulhat-e Guy az előre megírt, kódok által meghatározott életéből? Egyáltalán lehetséges valódi és értelmes életet élni egy játékvilágában?

ÉNVÉDŐ HÁRÍTÁS

Ha Hérakleitosz útmutatását elfogadjuk, vagyis azt vesszük alapul, hogy az egyetlen állandó a változás maga, akkor közelítünk önmagunk és a környezetünk felé. Akkor kirajzolódik, hogy az életünkben szükségszerűen bekövetkező változások folyamában utasok (passzív résztvevők) vagy kormányosok (aktív irányítók) lehetünk, de a változást megállító vészfékkel nem rendelkezünk.

Guy és az NPC-k világában a valódi játékosok változtatják az életet látható módon, míg az NPC-k a szerepeiknek megfelelő stabilitással reagálnak, így alakítva a mindennapok folyását. Az NPC-k utasok. Kénytelen-kelletlen kiszolgáltatják magukat mindannak, ami rájuk vár, és tudatosítják, hogy ez a felállás örökérvényű. Amikor Guy – érzelmeitől vezérelve – egy pillanatra elfelejti a saját cselekvőképességét, és teret ad a mélyről feltörő vágyainak, akkor hirtelen utasból mégis kormányossá tud válni. Elkezd követni Millie-t, és rádöbben az NPC-k, így a saját életének egysíkúságára. Döntést hoz, változtatni akar. Az elé tornyosuló hosszú úton mindvégig céltudatosan halad a célja, előbb Millie, később pedig a szabad élet felé, és végül el is eléri azt. Kézenfekvő kérdés: Miért is ne tenne így? Miért ne változtatná meg mindeki vágyainak megfelelően az életét?

A választ talán a környezete, legkézzelfoghatóbban Buddy adja meg, aki visszautasítja barátja bátorítását. Nem veszi fel a szemüveget, amelyen keresztül feltárulna a valóság. Nem szeretne szembesülni, rálátást szerezni. A fenti kérdés nem csak az NPC-k életében releváns.

Azok a kapcsolatok számítanak igazán az életben, amelyekben a felek őszintén segítik egymást.

Mi magunk is sokszor, sok időn keresztül hajlamosak vagyunk utasok maradni. Ekkor szokott a környezetünk értetlenkedni. Gondoljunk csak azokra a párkapcsolati, munkahelyi vagy egyéb élethelyzetekre, amelyekben a külvilág jelzi nekünk, hogy változtatni lenne érdemes, de mi elhittjük magunkkal (és megpróbáljuk a környezetünkkel is), hogy nincs itt semmi látnivaló. Például a kapcsolati bántalmazás áldozatául eső emberek hosszú időn keresztül képesek fenntartani önmaguk számára azt a képet, hogy nem is bántalmazás történik. Ezt nevezhetjük háritásnak, és felismerhetjük, hogy mi magunk hívjuk segítségül önvédelmi eszközként. Ameddig ugyanis el tudom magammal hitetni, hogy nincsen semmi változtatni való, addig nem okoz feszültséget, ha a szükséges változás érdekében nem teszek lépéseket. Ameddig a bántalmazott el tudja magával hitetni, hogy nem is bántalmazzák, addig nem szembesül a saját kiszolgáltatottságával, erőtlenségével, azzal, hogy segítségre szorul. Mindez természetesen sokkal kisebb horderejű dolgok esetében – például munkahelyi nehézségek, a saját vagy mások érzelmei, egészség, természeti környezetünk védelme – is működik. „Amiről nem tud az ember, az nem fáj neki” – ezt is szoktuk mondani. Azonban a háttérben mindez rombol, és mindenféle megoldás lehetőségét kizárja. Szembesülni önmagunkkal, a környezetünkkel és a kettő közötti kapcsolattal, bátorságot és erőt kíván, és egyben elengedhetetlen előfeltétele annak, hogy az életünkben változás következhesse be.

MEGVÁLTOZTATHATÓK-E A KERETEK?

Guyhoz hasonlóan az életünk bizonyos pontjain mi magunk is felismerjük a változás szükségességét és elkerülhetetlenségét. Ilyenkor sokan azt várjuk el magunktól, hogy az egyik pillanatról a másikra változzunk meg. Nagyon is érthető ez a sürgetettségérzés, hiszen a régi módon már nem tudunk élni, az új működést pedig még nem találtuk meg. Gyors megoldásra vágyunk, hogy a szenvedésünk csökkenjen. Ilyenkor könnyű

belecsúszeni abba a hibába, hogy a lényegi átalakulás helyett kívülről várjuk a változást, vagy a régi megoldásainkból építkezve igyekszünk még jobban, még többet vagy éppenséggel még kevesebbet tenni. Ezek a stratégiák azonban csak átmeneti sikerrel kecsegtetnek.

A valódi és tartós változás kulcsa a belső munka, amely során nagyobb összhangba kerülünk saját magunkkal, és jobban odafigyelünk az érzéseinkre, a gondolatainkra és a szükségleteinkre. Ebből a belülről zajló munkából tud természetes módon megérkezni a változás a külvilágba is. Ez hosszú folyamat lehet buktatókkal, fájdalommal és nehéz érzésekkel. Szükség van a kitartásunkra és az elköteleződésünkre, mert megkísérthet minket a gondolat, hogy milyen biztonságos volt a régi és megszokott életünk. Guynak is hosszú utat kell bejárnia, mire eléri azt, hogy Millie társa lehessen a küldetésében. Guynak sikerül szintet lépnie, vagyis a film üzenete szerint a mi döntésünk és felelősségünk, hogy kitörünk-e a ránk szabott keretekből. Ugyanakkor fontos kérdés, hogy a társadalmi státuszunkban és a rendszerben, amelyben élünk, egyáltalán el tudjuk-e képzelni a változás lehetőségét. Bár az ember fejlődni képes lény, de nem minden esik a kontrollja alá.

MAGÁNYOS HARC?

Együtt vagy egyedül? Alapvető kérdés, amely szükségszerűen ott lebeg a szoros életközösségben élők (például házastársak) környezetében. Vajon képesek-e egy időben rálépni az alakulás ösvényére? Ideális – és ritka – esetben a kapcsolatban álló személyek együtt tudnak haladni és tapasztalatokat szerezni, amelyek látható gyümölcsként majd megjelenik a változás az egyéni és a közös életükben egyaránt. Ennél azonban gyakoribb – ahogyan a filmben Guy és Buddy esetében is –, hogy a másik fél még nem szeretne (nem tud) szembesülni mindazzal, amely a közös jelenüket jellemzi. Guy könnyedén búcsút int Buddynak, és kimondatlanul is megállapodnak, hogy majd az élet egy távolabbi szakaszában találkoznak. Ugyanezt elkötelezett életszövetségben élő személyek nem tehetik meg ennyire egyszerűen. A kapcsolathoz tartozik számos feladat és felelősség, amelyeket nem lehet és nem is cél semmissé tenni a változás érdekében. Ellenben kapcsolati krízis és sok dilemma fakadhat abból, ha az egyik már nem tud máshogyan dönteni, minthogy változtat, a másik pedig még nem tud úgy dönteni, hogy változtat. Szétfejlődés jelenhet meg a kapcsolatban. Mindketten megélhetik, hogy nem értik egymást. Másfelől azonban megjelennek azok az emberek a környezetükben, akik értik a helyzetüket. Aki úton van, érteni fogja az úton

lévőt, aki viszont otthon marad, az otthonosan fogja magát érezni az ott lévőekkel. Ilyen módon pedig a felek számára egyre nagyobb kihívást jelenthet mélyen kapcsolódni egymáshoz, rossz esetben beköszönhet a szétfejlődött társas magány, az elvágódás a kapcsolatból. Válaszút elé kerülnek: sztoikus nyugalommal elfogadják a végzetüket, vagy emlékeztetik magukat arra, hogy a kapcsolatuk jelene annak történetéből fakad. Együtt hozták létre a helyzetet, annak összes nehézségével és – minden bizonnyal jelenlévő – gyümölcseivel együtt.

Ebből a szemszögből vizsgálva megláthatjuk, hogy a jelen kihívásai ugyan egy állomást jelentenek egy kapcsolat történetében, de nem szükségszerűen végállomást, ugyanis a felek amennyire képesek eltávolodni egymástól, ugyanannyira tudnak közeledni is egymáshoz. Lépéseket tehetnek egymás felé. Ennek érdekében elsőként meg kell érteniük, hogy a másik nem sebezni akar. Aki változik vagy éppen az állandóság mellett dönt, az nem azért tesz így, mert a másinak rosszat szeretne. Így tesz, mert ezt éli meg biztonságosnak. Lehetőségük van beleérezni és beszélgetést kezdeményezni arról, hogy a másik mit él meg a helyzetben. Azt is látni kell, hogy ami az egyiknek fontos, az nem biztos, hogy a másinak is az. Kézenfekvő és logikus, hogy amennyiben az egyik fél a változtatást jónak tapasztalja meg, akkor azt fogja kívánni a másinak is, hogy ő is hasonló jóban részesüljön. Ugyanakkor ezzel elkezdhet nyomást gyakorolni rá, várva, hogy a másik is járja be azt az utat, amit ő megtett. Azonban ami az egyik életében jól működik, az nem biztos, hogy a másinak is hasonló életminőséget biztosít. Érdemes bizalmat szavazniuk egymásnak, és társá válniuk a másik számára éppen abban, amiben vannak, remélve és segítve, hogy a másik fél is megtalálja a kérdésekre a saját válaszait.

A lét valódisága és otthonossága ugyanis éppen abban tapasztalható meg, hogy kapcsolatban vagyunk önmagunkkal és a másikkal, még ha ez olykor fájdalmas érzésekkel és pillanatokkal is jár együtt. Erre ébred rá Guy is, amikor megosztja Buddyval az afelett érzett összezavarodottságát, hogy csupán egy játékban létezik, tehát *nem igazi*. Buddy válasza pedig rávilágít a film egyik legfőbb üzenetére, vagyis arra, hogy azok a kapcsolatok számítanak igazán az életben, amelyekben a felek őszintén segítik egymást: „Figyelj tesó. Én most itt ülök a legjobb barátommal, aki épp nehéz időket él át. Igaz? És még ha nem is vagyok igazi, ez a pillanat az. Itt és most. Ez a pillanat valódi. Mert mi lehet valódiabb annál, hogy egy szerettünknek segítünk. Mert ha ez nem valódi, hát nem tudom mi az.” ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Nines végállomás

Hogyan beszéljünk egy háromévesssel a halálról? Jó lenne ezt a témát elkerülni, nem? Hiszen mi sem tudunk róla túl sokat, minket is megrémít a nagy semmi, ami a tudatunkban tátong a témával kapcsolatban. Ha rákérdez a kölyök, tereljük csak el a figyelmét szépen. Kérdezzük meg, kér-e fagyit, vigyük el vidámparkba. Ne terheljük ilyen depresszív tartalmakkal szegénykét.

◆ Egy ideig én is ezzel próbálkoztam. Aztán egy héten belül két esemény is történt, ami miatt elkerülhetetlen lett a téma. A szomszéd bácsi elhunyt, pár nappal később pedig a bátyámnak gyereke született. A fiamon látszott, hogy a világról alkotott képe teljesen felborult. Hát olyan az élet, gondolhatta magában, mint egy autópálya, hogy csak úgy fel lehet hajtani rá, meg le lehet hajtani róla pillanatok alatt?

Próbáltam kerülni a témát egy darabig, de egy esti altatásnál egyszer csak eltörött a mécses. Zokogva kérdezte, hogy meg fogunk-e halni. A nagyszülei, a szülei, ő maga is? Tanácstalanul néztem a sötét plafont, tudtam, hogy nincs mese, őszintének kell lennem. De mégsem mondhat olyat az ember egy háromévesnek, hogy egyszer csak mindennek vége lesz. Ki tudna ilyen szívtelen lenni a saját gyerekével? Hozzá kéne fűzni ehhez valamit.

Szóval elmagyaráztam neki a feltámadást. Remek történet, ha nem lennék keresztény, és nem hinnék az egészben, akkor is erről mesélnék a gyerekemnek. Hogy van remény, egyszer csak kijövünk majd a sírból, és örökké élünk. Azt hittem, hogy ennyivel meg is oldottam a kérdést, a mese vége happy end. Kell ennél több?

Mint aki jól végezte dolgát, adtam neki egy puszit, és jó éjszakát kívántam.

Tíz másodperc sem telt el az első kérdésig. Apa, a sírban ott lesz velünk a telefonunk? Az enyémet mindenképp rakjátok mellém. De Vince, nincs is telefonod. Akkor a tiédet tedd oda! De ne felejtsd el!

És Apa, mennyi ideig leszünk a temetőben? Nem tudom. Egyben fognak eltemetni minket, vagy darabokban? Egyben. Isten az ujjával fog kiásni minket? Nem tudom. A mennyországban lesz szőnyeg, hogy ne fázzon a lábacskáink? Lesz persze, bármi lesz, amit csak akarsz.

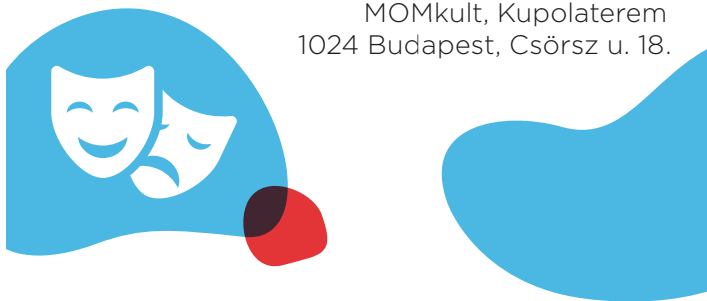
Apa, az Isten az ember? Nem Vince, nem ember. Akkor mi, állat? Nem is állat. Azt hiszem lélek, de hogy az micsoda, abba most ne menjünk bele. Tíz perc csend. Amikor már azt hittem, hogy alszik, felkiáltott: Apa, a kukásautónak van végállomása? Végre valami, amire tudtam a választ. Nem Vince, nincs. De most már alvász, mert holnap korán kelünk.

Egy perccel később már aludt is. Soha nem láttam kismultabbnak az arcát, mint akkor. Pedig még hazudni sem kellett. Csak felmutatni valamit, amiben hinni lehet. Végül is mindnyájunknak csak ennyire van szükségünk, azt hiszem. ◆

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMkult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



November

16.

19:00

IGAZ-HAMIS

Létezik-e kegyetlen igazság és kegyes hazugság? Mindig találkozik-e az erkölcs és az empátia? Hogyan neveljünk igazmondó gyereket és mit tegyünk a sumákoló felnőttekkel? Hazugság-e az elhallgatás? Milyen kapcsolatba férhet bele?

Színházi improvizációkat láthatunk a **Nézőművészeti Kft.** vendégművészeivel a fenti témában, a jelenetek között pedig **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégével.

Színészek: **Soltész Bözse** és **Kálmánchelyi Zoltán**
Szakértő: **Domján Mihály** tanácsadó szakpszichológus



A Képmás-estre a belépéshez regisztráció szükséges, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



KÉPMÁS > családi naptár

Edzések, különórák, bemutatók, szülői értekezletek, családi ebédek – nemcsak megszervezni nehéz, hanem fejben tartani is. De nem is kell! Vezesse minden családtag programját egy helyen!



MEGÚJULT ARCULATTAL, VIDÁM GRAFIKÁKKAL

Az illusztrációkat Balassa Nikoletta
RGB Kreatív Awards díjas grafikus készítette.

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL

2900 Ft helyett **2320 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

KÖNYVJELZŐ

◆ – Anya, inkább ne menjünk ma oviba! – kezdte a kisfiam, miután elbúcsúztunk a nővérétől az iskolaajtóban.

– De hát azt mondtad, hogy tetszik az óvoda – sóhajtottam.

– Most már inkább nem tetszik.

– De Anikó néni is nagyon vár, és Misi is veled szeretne játszani.

– Én veled akarok játszani. Anya, hova megy ez az út? – kérdezte lefelé görbülő, remegő szájjal.

– Figyelj csak! Mi lenne, ha csinálnánk egy varázskirándulást?

– Milyen varázs lenne?

– Hát, rengeteg csoda van körülöttünk. Először nézzük meg a gyíkvárost! – mondtam, miközben elkezdtünk lefelé sétálni az úton. Ahogy léptünk, néha valami megzízzenet mellettünk a kőpárkányon.

– És hova megyünk most? – kérdezte, miután bekukkantottunk minden utunkba eső részbe, hátha megpillanthatjuk a gyíkkirályt.

– Most a csigatanya következik – feleltem, miután átsétáltunk a forgalmas úton egy nedvesebb, árnyasabb szakasz felé. Igen ritka, hogy egyszerre lehessen gyíkkal és csigákkal is találkozni, de az előző napi áztató eső meghozta a kis állatok kedvét a csúszás-mászáshoz.

– Az győz, aki a legkövérebbet találja! – szólt a felhívás, és mi is, mint a csigák, csúszva-mászva lestünk be a bokrok aljába.

Aztán következett a virágtenger, igazi húsevő növényekkel, az álmos macska, aki egyszer barátságot kötött a kövér egerek királyával, és a végtelen lépcső, ami az óriások földjére vezetett.

– Anya, nézd, könyvjelző! – Hallottam a boldog kiáltást, és beletelt egy kis időbe, mire megértettem, hogy a zöld turistajelzésnek örült meg, amibe a kis utca belefutott.

– Ez az utat jelzi, nem azt, hogy hol tartunk a mesében – nevettem fel.

– Miért nem? – nézett rám kerek szemekkel a kisfiam.

– Tulajdonképpen igazad van – gondolkodtam el. – Tényleg egyszerre mutatja mind a kettőt. Mint ahogy a könyvjelző is útjelző.

– Anya, ez most egy izgalmas rész. Folytasd a mesét!

Óriási szerencsénkre a zöld jelzés elhaladt az óvoda mellett, így aztán nyomkereséssel jutottunk be az épületbe. Ott azonban újból legörbült a kicsi száj.

– Anya, ez a végállomás? – kérdezte, és a görcsösen kapaszkodó kis karjait alig tudtam lefejtetni a nyakamról.

– Dehogy. Hidd el, hogy most kezdődik a legizgalmasabb rész – feleltem, de bizonytalan voltam abban, hogy sikerült meggyőznöm.

Miután becsukódott az ajtó, még egy percen keresztül hallgattam kintről a hüppögését, amely lassan elhalkult, majd abbamaradt. A lépcsőn lefelé sétálva már egy fényképet nézegettem telefonomon a csoportszobában vidám arccal játszó gyermekemről. Kiléptem az ajtón, és azon gondolkodtam, hogy mennyire nehéz a fiam nélkül megtalálni a következő állomáshoz a könyvjelzőt. ◆

A  SZERENCSEJÁTÉK ZRT. BEMUTATJA

Ákos HARMINCEV

JUBILEUMI ELŐADÁS



MEGJELENT!

A 30 éves **Karcolatok** album
jubileumi újrakiadása
limitált példányszámú **dupla LP-n**
már kapható a boltokban
és az **akos.hu** webáruházában.

2023. DECEMBER 16.
PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek kaphatók az **akos.hu** webáruházában
és az **Eventim** hálózatában!

FŐTÁMOGATÓ:



Roland



inforádió

mandiner



DAK



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JONÁS JÁCINT

A lemondás és a kiteljesedés egyszerre történik

Antológia szülőkről és születésről

A szülővé válás olyan ajtó, amelyen átlépve a létezés fontos kérdéseivel találjuk szemben magunkat. Erről azonban keveset beszélünk.

Az *Egy testben két szív* antológia a költészet és a mitológia nyelvén indít párbeszédet az olvasóval, megrendítően mélyre evezve a versek és mesék hajóin várandósságról, szülésről, szülőségről. A verseket **Szabó T. Anna** költő, író válogatta a kötetbe, főként a magyar kortárs irodalomból, de akad néhány versfordítás is köztük.

◆ – **Fogatatás, születés-szülés, boldogság, szomorúság, félelem, bizonyosság és kétség löki-ringatja az olvasót versről versre. Milyen szempontok alapján válogattad őket?**

– A kötet konkrét ötlete Király Leventétől, a Corvina Kiadó igazgatójától származik, de nekem is régi tervem volt egy ilyen kiadvány. Édesanyámnak is készítettem anyaantológiát a születésnapjára, aztán a családom más tagjainak is a születésnapjukra. Volt köztük apaantológia, de ami a legnehezebbnek bizonyult, az az anyósantológia. De fontosnak éreztem, mert nekem szinte második édesanyám az anyósom. Ehhez a kötethez javasoltam, hogy legyen benne mese is, ezért Levente megkereste Csóka Juditot, aki a különböző népek meséit gyűjtötte össze.

Amikor válogattuk a szövegeket, nagyon fontosnak tartottam, hogy komolyan vállaljuk fel a mély érzéseket, de anélkül, hogy az érzélgőség csapdájába esnénk. Az anyaság



”

***Éppen rajtuk, a néma
ősanyáimon szeretnék
segíteni, magunkon,
egymáson.***

hozta a szülés és a születés, az apaság pedig a veszteség és a halál témákat. Sok háttéranyagot olvastam a bábák történetéről, akik nemcsak a születésnél voltak jelen, hanem halottat is mosdattak. Ezek a nők álltak az élet határpontjain, mivel az anyaságból sem lehet kihagyni a veszteséget. Szinte mindenkinek, nekem is volt veszteségtárgyem. Nemcsak az édesanyámat, hanem gyermeket is vesztem el. Ezekből a fájdalmakból sokat tanultam. A pszichológia traumás növekedésnek nevezi ezt.

Szerettem volna, hogy ne csak anyák és szülők szerepeljenek a kötetben, hiszen nem mindenkit szülő nevel fel,

ugyanakkor mindenki megszületett. Az anyasághoz az is hozzátartozik, hogy van, akinek nem adatik meg, és van, akinek megadatik, mégsem képes megélni. Brigitte Bardot-ról hallottam nemrég, hogy egész életében nagy állatbarát volt, de az egyetlen fiához egyáltalán nem tudott kötődni, mivel a nőiséget csak a szerelemben élte meg, az anyaságban nem. Csak időskorában sikerült valamennyire helyrehozni a viszonyát a fiával. Tele vannak a családtörténetek elhallgatásokkal, anyai depressziókkal, elutasításokkal, titkolt félelmekkel, amelyek megsebzik a környezetet is. Beszélgetni kell róluk, ha fájdalmas, akkor is.

– Akkor van a legnagyobb szükségünk a lírára, amikor bizonyos dolgokról nehezen tudunk beszélni?

– Igen. Amikor a nagyanyám szenvedett és meghalt, kétségbeesésemben arra gondoltam, hogy most tényleg ordítani kéne és megtépní a hajamat, vagy jó volna legalább a siratóasszonyok mantráit elmondani, mivel csak utána tudja az ember ezt a nagy változást feldolgozni.

Az örömmek és a gyásznak is van kifutása: a nyers, reflektálhatatlan, primér élményhez nem tudunk szóval közelíteni. Leírtam a bevezetőben is, hogy annak idején bevitettem a jegyzetfüzetemet a szülőszobára. Nagyon elszánt voltam, írni akartam a szülésről az önmegfigyelés módszereivel, de a szülés nem objektív, nem lehet megfigyelni, csak csinálni. A szeretet sem objektív, nem tudsz kívül állni. A gyermek utáni sóvárgás is túlmegy a józan ész határain, és a gyerek feletti hatalommal is vissza lehet élni. Mindannyian ismerjük az ijesztő anya alakját, aki azt gondolja, hogy azért, mert szült, mindenhez joga van, és a gyermeke a tárgya, a babája. Ahogyan a férj-feleség viszonyban fontos, hogy benne a felek komolyan vegyék és tiszteljék egymást, úgy az anya-gyerek viszonyban is alapvető, hogy benne a másik embert kell megismernünk, nem gyűrhetjük le és nem alakíthatjuk át a személyiségét. Éppen elég hatalom az, hogy a baba élete függ tőlünk, nem tehetjük meg azt, hogy felhasználjuk a magunk céljaira. Meg kell tanulnunk odafigyelni rá a születésétől kezdve. Ez nem mindig ösztönös késztetés, ezt tanulni is kell.

– Milyen korokból és hangokból válogattál?

– A lélektani vonatkozások mellett költőként és olvasóként az is célom volt, hogy jobban megismertessem a kortársakat, hiszen nem mindenkinek állnak sorban a polcán a mai költők kötetei. Viszont egy antológiában talán szívesebben elolvassák ezeket a verseket. Úgy válogattam, hogy Szendrey Júlia és a maiak közül Szabó Imola Julianna vagy Lázár Júlia – hogy csak a Júliákat említsem – mindannyian sors- és kortársaknak tűnjenek, szóljanak hozzánk. Amikor nekivágtam, elsősorban Balla Zsófiára és a Zsuzsákra: Beney Zsuzsára, Takács Zsuzsára, Rakovszky Zsuzsára gondoltam, az ő anyaságverseik jártak a fejemben. Hiszen ők voltak azok, akik segítettek nekem a feldolgozásban és a kimondásban. Azt hittem, egy vékony kötet születik. Aztán belevitettem olyan férfiakat is, mint például: Weöres Sándor, Pilinszky János, Kassák Lajos, mivel ők sokat tudtak az anyaságról és az apaságról, noha nem volt gyermekük. A maiakból pedig Varró Dániel és Grecsó Krisztián verseiből válogattam.

– Kassák büszke lenne a harcos bevezetődre...

– Gondolkoztam azon, hogy ez harcos-e, vagy sem... A harcos az valakivel, valami ellen akar harcolni, én pedig valamiért szeretnék. A korábbi antológiák egy kicsit fölpszikáltak, mert leginkább férfiak készítették őket, akik az anyákat kívülről látták, idealizálták vagy mártírnak ábrázolták. Ha mártír vagy, boldogtalan vagy, és



a boldogtalanságodat fogod közvetíteni. Emlékszem arra a pillanatra, amikor rádöbbsentem, hogy Csoóri Sándor *Anyám, fekete rózsá* című verse engem felháborít. Bár értem, hiszen én is parasztasszonyok leszármazottja vagyok, és tudom, hogy milyen, amikor egy anya „szótlanabb sápadtsággal sepreget, mosogat”, ahelyett, hogy valaki végre segítene neki. Éppen a néma ósanyáimon szeretnék segíteni, magunkon, egymáson. Persze, az apáknak sem könnyű. Azért vettem bele például Áprily Lajos versét – amelyben azt kérdezi születendő fiától: „mit adsz nekem, ha Párist elveszed?” –, hogy megértsük, a férfiakat is szomorúsággal tölti el a lemondás, ha kizárólag csak „górni kell haza a pénzt” (ahogyan, ha jól emlékszem, Tamási Áron fogalmazott egyik könyvében). Ebben az esetben az apa boldogtalan gép. Pedig ha gyermekünk van, akkor az nemcsak lemondás, hanem kiteljesedés is egyszerre. Körbefordul és körbeér minden. Ami miatt én a legtöbb értetlenséggel találkoztam, az a körkörös gondolkodásom. Hiszek abban, hogy van feltámadás a veszteségből és a gyászból. Az én megközelítem ilyen szempontból mesei. Fájdalmakkal teljes, de megtart, mint az anyaméh. Persze azon a kereken belül sok minden történhet, ahogyan egy anyaméhben is. A legrajtélyesebb dolog pedig az, hogy hogyan lesz egy magzatnak lelke – ez maga a kegyelem. Az anyaság sokat alakított a világomon, sőt, a hithez való viszonyomon is. Reformátusként megváltozott

a Mária-képm is. Előtte nem volt szükségem arra, hogy egy spirituális női jelenlét segítsen, és nem volt dolgom a belenyugó alázat gesztusaival sem. Számomra az anyaság misztikus és mitologikus, ezért is jó, hogy vannak az antológiában mesék, amelyek a legelemibb történetek tartományában mozognak.

– Meg is fordult a fejemben, hogy vajon miért mesék és miért nem novellák szerepelnek a kötetben? Aztán végigolvasva őket, megrendített a történetek máig üzenő szimbolikája.

– A mese azokra is hat, akik megijednek a versektől. A bölcsődalok is kihagyhatatlanok. Nekem a mondókázás is természetes volt, de én még egy archaikusabb környezetben nőttem fel Erdélyben. Élhettem volna ilyen szempontból a XIX. században is, szinte közvetlen kapcsolatomban van Petőfi korával. Talán azért is vettem bele az antológiába Petőfit és Szendrey Júliát mint kortársakat, hiszen ők az első modern házaspár, legalábbis a konzervatívabb életű Arany Jánosékhöz képest.

– Ha a vers mindennapi használatra való, beszéljünk a mindennapok anyaságáról is. A közbeszédben és a közösségi oldalakon már a szülés helyszíne, a szoptatás, a pelenkázás is vérre menő vitákat gerjeszt, hát még a gyermekvállalás... A táborok közt olykor átléphetetlen árok tátong. Átjárást jelenthet egy ilyen antológia?

– Életemben a legtöbbet ezeknek a szakadékoknak az átlépése foglalkoztatott. Minden szorongás ellenére ellenállhatatlan vágy készített minket arra, hogy életet hozzunk a világra. Nekem is voltak kísértő álmaim a szülés előtt, és felmerült bennem a kérdés: „Szabad-e erre a szenvedéssel teli világra további kiszolgáltatott lényeket szülni?” De már magát azt a tényt is nagyon megrázónak találtam, hogy részt vesznek a teremtésben. Megrendítő megtapasztalni, hogy annak, aki fölé hajolok, én vagyok a világ közepe, pedig én magam is esendő vagyok, nem akarok senkinek az istene lenni. Nem beszorítani akarok valakit, hanem csak a fészke lenni. *Samuel Beckett*ről egyszer azt olvastam, hogy emlékezett arra, mennyire rettenetes és klausztrófó érzés volt az anyja méhében lenni, legtöbbször meg úgy gondolnak rá, hogy biztonság és békeség volt ott. Sokféle vagyunk, sokféle élethelyzettel. Tulajdonképpen a testről való beszéd is kicsit szokatlan még a magyar irodalomban, nem túl hosszú a hagyománya.

– Az antológia első verscsoakra a kezdetekről, a fogantatásról, a szexualitásról, az erotikáról szól. Kicsit azt is

jelezve, hogy aki a lét legfontosabb titkaiba akar bepillantani, az nem lehet prűd, és aki erről akar írni, az nem beszélhet mellé...

– Nem lehetünk prűdek. Édesanyám mosolyogva mesélte, hogy nyolcévesen milyen felkavart lelkiállapotban jöttem haza egyszer az iskolából. A barátnőm ugyanis azt pusmogta a szünetben, hogy ahhoz, hogy gyerekünk lehessen, le kell vetkőzni egy fiú előtt. Anyukám ekkor megkérdezte: „És te megijedtél ettől?” Mondtam, hogy nem, én annyira akarok gyereket, hogy ez nem lehet akadály... Valamit megéreztem abból, hogy le kell csupasztani a testünket és a lelkünket ahhoz, hogy odaadhassuk magunkat egy új életnek. Szerencsére a szerelem képes feloldani a gátlásokat, és a nagy beavatást, az anyaságot egy másik beavatás előzi meg, és fontos, hogy az ne legyen traumatikus, mert az az anyaságra is kiható.

– És a költészetben mi a kulcs?

– Én úgy éreztem, hogy azzal kerülök bele a világ körforgásába, úgy fogad be engem, ha én is adok valamit a világnak. Bizonyos szempontból nekem ez a kötet lezárás is, egy életkorszak lezárása. Elvesztettem az édesanyámat, valójában neki kellett volna a könyvet ajánlani, de mivel nem csak az enyém, nem tehettem meg. A kisebbik fiam is nagykorú lassan, a kisgyerekes anyaságom végleg lezárul, most már nem gyerekünk, hanem felnőttünk lesz a családban. Nem kevés tipródás után azért mertem a saját verseimet is belevenni az antológiába – ami egyébként illetlenség volna –, mert azt gondoltam, hogy engem legtöbbször az anyaságról szóló verseimről ismernek. Ezeket a verseket a maguk idejében újítóknak tartották, pedig én tudtam, hogy egy hagyomány részei. A női költő-aelődeimtől tanultam meg a testiségről és az anyaságról írni. Azért is biztatom az olvasókat az előszóban, hogy gyűjtsenek még verseket a témában, mert egymástól kell tanulnunk, újra fel kell fedoznünk a hagyományainkat, a női hangot a lírában. Jó volna, ha többé nem történhetne meg olyasmi, hogy egy *Legszebb szerelmes versek* antológiában csak férfiköltők szerepeljenek. Fontos volna egy ilyen kezdeményezés, akár a közösségi oldalakon, hogy rakjuk össze mi a magunk antológiáját egymásnak, az anyáknak, az apáknak, a gyerekeknek, hogy legyen mihez fordulni, ha szükségünk van a szókimondás erejére és a szépség vigaszára. Az emberek használják a költészetet, és ma is küldenek egymásnak verseket, szövegeket, ha fordulópontokhoz érkeznek az életükben. Életmentő érezni, hogy átérték és kimondták már előttünk, ami velünk történik, nem vagyunk egyedül. ♦



KOMOLYAN VENNI, DE NEM „RÁPARÁZNI”

November 14-e a diabétesz világnapja. A KSH adatai alapján Magyarországon egyre több gyermek él cukorbetegséggel. Vajon hogyan élik ezt meg? Egyáltalán, hogyan lehet elfogadni egy krónikus, egész életen át tartó állapotot? Cikkünkben a diabéteszrel élő fiatalok problémáinak jobb megértését a Nyír-Diabet Egyesület tagja, *Szabó Eszter* segíti.

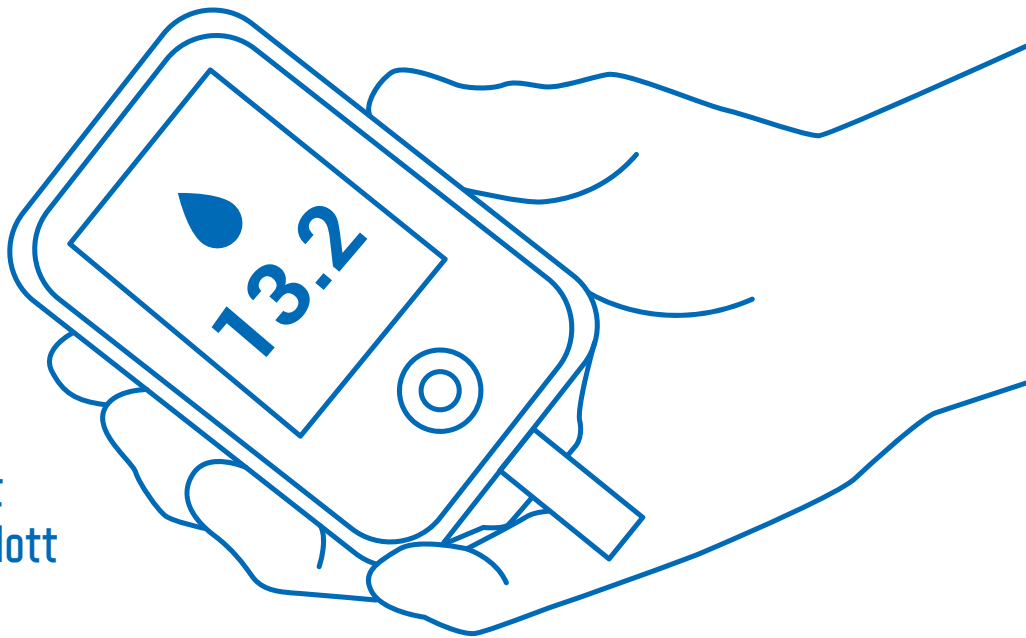
◆ A cukorbetegség vagy diabétesz a glükóz, hétköznapi nevén a szőlőcukor feldolgozási zavara, amely a hasnyálmirigy úgynevezett Langerhans-szigetei által termelt inzulin hiányából, vagy a szervezet inzulinnal szembeni érzéketlenségéből (rezisztencia) fakad. Mivel hiányzik a megfelelő mértékű inzulin, így a sejtek nem képesek a vérből felvenni a glükózt, megemelkedik a vércukorszint, ami számtalan tünetet produkál a testben.

Minden szervezet és minden cukorbetegség más és más, de a gyerekeknek sokszor meg kell küzdeniük a fáradtsággal, a teljesítménycsökkenéssel, a bőrtünetekkel, a gyenge immunrendszerrel, a görcsökkel, a látászavarokkal, a kamaszoknál a potencia- és a menstruációs zavarokkal. Az inzulin hiánya legrosszabb esetben kómához vezethet, túladagolása és a kevés szénhidrát bevétele pedig hipoglikémiát okoz, ami szédüléssel, beszédzavarral, koordinációzavarral is együtt járhat.

A KSH adatai szerint a cukorbetegség száma húsz év alatt megháromszorozódott Magyarországon, 2019-ben 1,1 millió felnőtt és több mint ötezer gyermek élt cukorbetegséggel. Ezeknek a gyermekeknek folyamatosan figyelniük kell az étkezésükre, a megfelelő mozgásra, a gyógyszeradagolásra. A diagnózis után az életük fekekestül felfordul, és mondhatjuk, elindulnak egy sötét alagútban, amelynek a végén ott fénylik a betegség elfogadása, de sokan sajnos nem jutnak el odáig. Nem csoda, hogy a depresszió, a szorongás előfordulása a cukorbetegéknél kétszer nagyobb, mint az átlagnépességénél. Gondoljunk csak bele, az amúgy is terhelt gyermekkor, az iskolás és a kamaszévek mennyi kihívást jelentenek a fiataloknak! Hát még az, ha folyamatosan figyelniük kell a szervezetüket, és menedzselni az idejüket, hogy ne történjen baj.



A cukorbetegek száma húsz év alatt megháromszorozódott Magyarországon.



MI A LEGNEHEZEBB?

Szabó Eszter, a Nyír-Diabet Egyesület tagja, aki maga is diabéteszrel él kilencéves kora óta, elmondta, hogy a legáltalánosabb nehézség a figyelés és a tervezés.

„Nem mondom, hogy nem lehet soha spontánnak lenni, de a legtöbb dolog előkészületeket vagy legalább fokozott figyelmet igényel (például a fesztiválózás, a nyaralás, az új ételek kipróbálása, a kirándulás). Néha vannak nehezebb időszakok is, amelyekre a diab rá tud tenni még egy lapáttal, például stresszes helyzetben nehezebb céltartományban tartani a vércukrot, mindez sokszor éjszaka is beavatkozást igényelhet. De ugyanígy zavaró lehet a pumpa folyamatos viselése, a kaniül-, illetve a szenzorcsere, a másság érzése.”

Mint érintett, Eszter is megküzdött ezekkel a nehézségekkel: „Voltak nehezebb és jobb időszakaim, ez még mindig néha váltakozik. Mentálisan a folyamatos kontroll esett a leginkább nehezemre. Voltak események, amikor szívesen hagytam volna a cukormérést vagy a számolgotást, de ez nem volt opció. Ugyanakkor alapvetően jól éltem meg, hiszen nem kellett semmiről sem lemondanom, és talán még segített is kicsit rendszerezettebb és egészségesebb életet élni kamaszkoromban.”

HOGYAN LEHET SEGÍTENI?

A diabéteszrel élő fiataloknak elsősorban időt kell adni arra, hogy a betegséggel kapcsolatos érzelmeik teret kapjanak. Normális, ha a gyermek dühöng, amint megtudja a diagnózist, vagy éppen nem akar tudomást venni róla. Normális, ha úgy érzi, elvesztette a kontrollt az élete felett. Normális, ha visszahúzódóvá válik, és nem érdeklí

semmi. Sokszor jelentkezhet alvászavar, fáradtság, és megváltozhat az étvágy is. Idővel azonban minden erős, impulzív érzelm a helyére kerül, és elindul a fiatal az elfogadás felé.

A Nyír-Diabet Egyesület is azért jött létre, hogy a diabéteszes gyerekeket és családjaikat összefogja. Eredetileg Szabolcs-Szatmár- Bereg vármegyére koncentráltak, de ma már az egész országban igyekeznek minél több érintetthez eljutni az egészen a kicsiktől a kamaszokig. Úgy gondolják, hogy a közösség az egyik legnagyobb segítség a betegség elfogadásában, ezért a programjaik fő célja a közösségépítés, a barátságok kialakítása, miközben a fiatalok és családjaik élményeket szereznek. Az elsődleges programjaik a táborok, ahol a már említett közösségépítés és az élményterápia a legfontosabb egy kevés edukációval. Ezen kívül rendszeresen tartanak online kamaszklubot, ahol a tizenéveseké a terep. De segítik a fiatalokat főzőklubokkal is, ahol a diétás étrendeket sajátíthatják el a résztvevők. Az egyesület vezetője rendszeresen elmegy a helyi kórházba, hogy segítse az újonnan diagnosztizáltakat.

Diabéteszrel élni nagy kihívás, és sok változással jár a családok életében. Gyász, lemondás, megváltozott napi-rend, állandó figyelem. Ugyanakkor a támogató közösségek, a család, a barátok segítenek elfogadni azt az érzést, hogy a diabétesz „normális”, élhető állapot. Ahogyan Eszter mondta: „Segít, hogy elég komolyan, de ne túlságosan ráparázva menedzseljem a diabom.” ♦