



SZÖVEG –  
SZÓNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# MEGBOCSÁTHATATLAN

A kimondatlan érzések a magány, a félelem és a bizonytalanság vermébe taszítanak bennünket. A verem biztonságosnak tűnhet, de elzár a kapcsolatainktól és a külvilágtól. Megéri?

## ♦ A TÖRTÉNET

Nora Fingscheidt német rendező és forgatókönyvíró *Megbocsáthatatlan* című filmje azzal a megrázó erővel mutatja be a társadalom peremére szorultak küzdelmét, mint amellyel korábbi alkotása, a *Kontroll nélkül*. A gyerekvédelmi kérdések mellett azonban azt is boncolgatja, hogy miként lehetséges visszailleszkedni a társadalomba egy hosszú börtönbüntetést követően. A film ugyanakkor nemcsak erről a speciális kérdésről, hanem mindannyiunkról szól, nyíltan mutatja be az emberi léttel, a kapcsolatainkkal járó fájdalmakat, a sebzettséget és a bűntudatot, de azokat a kísérleteket is, amelyek arra irányulnak, hogy e fentieket elfedjük.

Ruth Slater (*Sandra Bullock*) vonásait megkeményítette az élet. Pontosabban az a húsz év, amelyet a börtönben töltött a helyi seriff meggyilkolásáért. A film a szabadulás pillanatától követi nyomon Ruth abbéli küzdelmét, hogy visszailleszkedjen a társadalomba. Negyven dollárral, néhány ruhadarabbal, és legféltettebb kincsével, egy régi, gyűrött fotóval lép ki a börtön kapuján. A fénykép egy barna szemű, barna hajú kislányt ábrázol, Ruth hűgát, akit a nő nevelt attól fogva, hogy az édesanyjuk belehalt a szülésbe. Néhány évvel később az édesapjuk öngyilkosságot követett el, és Ruth nem tudta tovább finanszírozni a lakhatásuk költségeit, ezért ki akarták lakoltatni őket a farmról, ahol éltek. Ruth attól rettegette, hogy elválasztják öt éves szeretett kishűgától, azzal fenyegetőzött a háza előtt összegyűlt rendőröknek, hogy ha valaki be merészel lépni az otthonukba, lelövi. Amikor a seriff belépett, a lövés eldördült. Ruth a hűgával elmenekült, de néhány óra elteltével mégis feladta magát. Elítélték. A büntetését letöltötte, és most szeretne új életet kezdeni, valamint felkutatni a testvérét. Egy dologgal azonban nem számol: egy rendőrgyilkosnak nincs bocsánat.



Katherine-t, aki néhány emlékfoszlányon kívül semmit nem tud felidézni az első öt évéből, egy szerető és gondoskodó pár fogadta örökbe, akik úgy döntöttek, hogy a kislálynak jobb lesz, ha nem adják át neki nővére leveleit, így semmit sem tud Ruthról. A gyilkosság utóhatásai az elhunyt seriff családját is kínozzák. Felesége alkoholistá lett, két fia pedig úgy gondolja, minden bajukról az a nő tehet, aki éppen most szabadult a börtönből.

Mi történik, amikor ezeknek a mélyen sebzett, elgyötört embereknek a sorsa újra összefonódik? Lehetséges egyáltalán a szabadulás a lélek belső börtönéből?

### A TITOK MINDENKINEK TEHER

Baráti és családi beszélgetések során intenzív vita szokta övezni a titkokat. *El kell-e mindent mondani a párunknak? Érdemes-e a gyereket beavatni a nehéz életese-ményekbe?* Hajlamosak vagyunk a titokra olyan információhalmazként tekinteni, amelynek ismerete és átadása következménnyel jár, ellenben a visszatartása kizárólag a következmény hiányát vonja maga után. A családokkal és a párokkal végzett terápiás munka tapasztalata rámutat, hogy a titok jelen van, és hatást gyakorol a titokgazdá(k)ra, a titkot nem ismerőkre, illetve az emberi kapcsolatokra is.

---

## A TITOK SÚLYOS TEHER,

hatalmat gyakorol, félelmet kelt, mint a szörny a sötétben. Akkor tudjuk ártalmatlanná tenni, ha felkapcsoljuk a villanyt, és láthatóvá tesszük mindazt, ami ott lapul.

---

Természetesen érdemes különbséget tenni a pozitív töltetű titkolózás (például születésnap ajándék) és a terhet jelentő elhallgatás (például halálos betegség) között. Előbbi örömet, kapcsolati közelséget és erőforrást jelent, míg utóbbi rombol és távolságot teremt.

Katherine nevelőszülei tisztában vannak azzal, hogy nevelt lányuknak van egy testvére, aki gyilkosságért börtönben töltött húsz évet, és döntenek, hogy a húgot ettől a tudástól megkímélik. Szeretetből fakadó cselekedet, legjobb szándék vezérli a párt. Döntésük nyomán mégis óhatatlanul bizalmatlanság fakad. Minden egyes Ruth által írt levél érkezésekor meg kell oldaniuk, hogy Katherine ne fogjon gyanút. Ezzel párhuzamosan a lány előbb-utóbb sejteni kezdi, hogy a szülei valamit nem mondanak el neki, ez a helyzet pedig a részleges emlékezetkiesésben szenvedő gyerek bizonytalanságérzetén is tovább ront. A lélektani segítség (például pszichoterápia) egyik alapvető eszköze, hogy kimondhatóvá válik mindaz, ami van, és eszközt teremt arra, hogy a keletkező megterhelő érzésekkel az érintettek bánni tudjanak. A valódi segítség útját eltorlaszolja, ha az érintetteknek nem lehet tudásuk az életük alapvető kérdéseiről. A filmbeli szülők számára is megterhelő, hogy az érzéseiket nem mutathatják ki. Kényszerűen el kell temetniük azokat az énrészeket és a hozzá kapcsolódó érzéseket, amelyeket a történet érint. Vigyázniuk kell a nap minden percében, hogy Katherine meg ne tudja az igazságot.

A titok súlyos teher, hatalmat gyakorol, félelmet kelt, mint a szörny a sötétben. Akkor tudjuk ártalmatlanná tenni, ha felkapcsoljuk a villanyt, és láthatóvá tesszük mindazt, ami ott lapul.



### MEGBÚJÓ SZÖRNYETEG

Minden szülő kényszerül olyan helyzetbe, amelyben el kell döntenie, hogy egy kényes témát mikor és hogyan mondjon el a gyermekének, vagy éppen hallgasson el előle. Hogyan közölje vele, hogy a nagyszülő haldoklik? Bevigye-e hozzá a kórházba? Tartson-e a gyerek kapcsolatát a távol élő szülővel? Engedje-e a nagynénjéhez, akivel a szülőnek megromlott a viszonya? A példaként említett kérdésekben közös, hogy a gyermek számára fontos kapcsolatok léte forog kockán. Amikor ezek a kapcsolatok nagy mértékben változnak, akkor óhatatlanul változik a gyermek önmagáról alkotott képe is, ezzel a veszteséggel meg kell tanulnia szembenézni. Fontos azonban, hogy a veszteséget milyen légkör övezi. Ha titokdobozba kerül a változás, vagyis a szülő döntést hoz a gyermek feje fölött, akkor a gyermek kérdezni kezd: Miért nem mehetek apához? Miért nem találkozhatok a nagyival? Mi történt Kriszti néni-vel? Az egyszerű szülő pedig lehetőleg úgy válaszol, főleg, ha maga is küzd a veszteséggel és az abból fakadó fájdalommal, hogy ne érkezzon több kérdés. A gyerek lenyűgöző hatékonysággal állapítja meg, hogy a válasz nem kielégítő, valahogyan nincsen összhangban a valósággal. Nő a feszültség. A gyermek pedig szépen lassan megtanulja, hogy az őt érdeklő választok nem kimondhatók. Valami megbújik a sorok között, ami félelmetes, elbizonytalanító. Nem kérdez többet, de a kérdések nem hagyják nyugodni, így elkezd önmagának válaszokat gyártani. Abból főz, ami van: hiányos, sokszor ellentmondásos információkból, fájdalomból, félelemből, bizonytalanságból. A gyermek választás elé kerül: valós tapasztalat híján a szeretett, de nem elérhető személyt – és vele együtt minden olyan saját tulajdonságát, ami őrá hasonlít vagy tőle



örökölt – elkezd idealizálni vagy devalválni. Hőst gyárt vagy szörnyet. Például, ha a távol élő szülő a hős, akkor a jelen lévő lesz a szörny, vagy fordítva. Egy azonban bizonyos, a gyermek fantáziái messze repítik őt a valóságtól. Valóság híján nem vagyunk képesek valóságosan kapcsolódni, sem önmagunkhoz, sem pedig másokhoz, így kénytelenek vagyunk érzéseket és énrészeket a sülyesztőbe dobni, hogy az életünk továbbra is élhetőnek tűnjön. Így lesz kicsit szomorúbb, kicsit szürkébb, de a miénk.

A gyerekek mindent el lehet mondani a saját nyelvén, kísérvé őt a feldolgozásban. Amikor amiatt aggódunk, hogy esetleg nem bírja el az igazságot, érdemes segítséget kérnünk, így mi magunk is megerősödünk, és eszközöket találunk ahhoz, hogy őt a valóság útján tudjuk kísérni.

### A KAPCSOLAT

Ruth letöltötte a büntetését, de a tett, amely miatt szabadságvesztésre ítélték, még mindig nagy erővel munkálkodik a gyászolók életén. A büntény büntény maradt, mintha nem lett volna bírósági tárgyalás vagy húsz eltöltött év a börtönben. A seriff családja, a volt kollégái és barátai még mindig dühöt és fájdalmat éreznek a gyilkosság miatt. Fiai nagyon is érthető módon igazságtalannak és értelmetlennek élik meg a történéseket. Elveszítették azt a világot, amit biztonságosnak hittek, és minden esz-közzel szeretnék visszakapni azt.

Az ilyen jellegű veszteség során van, aki tagadásba menekül, és van, aki bosszút forral. Létezik azonban egy harmadik út is, ez pedig a kapcsolaté, még ha első pillantásra ez lehetetlennek tűnik is. Pedig csak a kapcsolat által válnak kimondhatóvá az addig megválaszolatlan kérdések. A filmben ilyen meghatározó „kapcsolatpillanatot” az, amelyikben Ruth és a seriff egyik fia őszintén beszélni kezdenek egymással. Kielezett helyzet ez, hiszen Ruth fegyverrel a homlokán már nem menekül többé az emlékek és az érzelmek elől, hanem elkezd kimondani azokat. A férfi pedig a felzaklatott állapotban őszintén megmutatja a fájdalmát és a dühét. Létrejön ketjük között az a kapcsolódás, amelyben a seriff fia végre válaszokat kap azokra a fontos kérdésekre, amelyekre a bosszúállás során sohasem érkezhette felelet.

A kapcsolat útján elindulni azonban nem csak ilyen kielezett pillanatokban lehetséges. Lehetőséget kell teremtenünk a nyílt kommunikációra és az érzelmek kifejezésére. Ehhez szükséges olyan támogatói rendszer, amelyben képzett facilitátorok (például resztoratív szemléletmóddal) előkészítik és támogatják az érzékeny és súlyos témák kezelését, így a résztvevők ebben a biztonságos légkörben a történeteik elmondása és a hozzájuk kapcsolódó érzelmek kifejezése során találkozhatnak. ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# EGY EGYSZERŰ KÉRDÉS

♦ „Mit játszott a Fradi, kisfiam?” Amint feltette ezt a kérdést a fiának, rögtön elszégyellte magát. Hiszen az ő apja is ezt kérdezte tőle évtizedekkel ezelőtt, körülbelül ugyanennyi idősen, szintén egy kórházi ágyon fekve. Akkor ő mérges lett az apjára, bár próbálta nem mutatni. Életveszélyben volt az öreg, nem lehetett tudni, mennyi van neki hátra, minden szóváltásukban ott volt a lehetőség, hogy az lesz az utolsó. Meg lehetett volna beszélni egy csomó félreértést, bántást, folytathattak volna mélyenszántó diskurzusokat, közelebb és közelebb kerülve egymáshoz. Erre jön ez a kérdés. Mintha a halál árnyékában nem volna teljesen mindegy, hogy huszonkét ember hova kergeti azt az átkozott labdát.

Most, hogy ő került hasonló helyzetbe, és eszébe jutott az a beszélgetés, bűntudata lett. Hát persze, hogy ezt kérdezte az öreg. Most értette meg, hetvenévesen, a kórházi ágyon, hogy a nagy, világmegváltó beszélgetések ilyenkor már fabatkát sem érnek. Mert ami a lényeg, arról igazából nem lehet beszélni. Vagy ha lehet is, nem éri meg. „Kisfiam, megfogok halni, jaj, beszéljünk át a fontos dolgokat...” Ilyet csak életidegen, hazug színpadiasággal mond az ember. Nem is beszélve arról, hogy ebben a helyzetben az a másik dimenzió, a túlvilág, vagy minek nevezzük, olyan fénnel világít már, hogy a fontos részletek felcsillannak, a lényegtelenek pedig elhalnak. Szeretettel együttlétek, örömök, közösen megélt fájdalmak fénylenek fel, minden más elhomályosodik. Ezt a fiatalok is pontosan érzik, látni a szemükben. És ha beszélnének ezekről, ha kimondanánk őket, csak elrontanánk ezt a fénytörést, lehoznánk a szavak szintjére, és a végén még félreértenénk egymást.

Bűntudatot érzett, amikor arra az apjával folytatott utolsó beszélgetésre gondolt. Ő forrófejű, érzelmős huszonéves volt még akkor, ami a szívében, az a száján. Képes volt megharagudni a halálos ágyán fekvő öregemberre egy egyszerű kérdés miatt. Pedig abban a kérdésben benne volt minden. Az összes meccs, amit közösen néztek. Ahogyan együtt szidták a bírót nevetgélve. Ahogyan először hívta meg egy sörré az öreget. A gólörömök, a vállveregetések. A játék bölcs elemzése, amit nem egyszer az élet metaforájaként emlegettek. És a továbbadott tradíció, a hagyomány ereje. Nem véletlen, hogy ő is ezt kérdezte a saját gyerekétől.

Az ő fia szerencsére érettebb volt már, tisztában volt a kérdés valódi tartalmával. Három nulla nyertünk apa, válaszolta, ezzel megvan a bajnoki cím, majd kitérőlt egy könnyecseppet a szeméből, és megfogta az apja kezét. Gyönyörű gólok voltak, folytatta, és ecsetelni kezdte a részleteket. Ő pedig élvezettel hallgatta. Mintha tényleg csak huszonkét emberről meg egy labdáról lett volna szó. ♦



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# Téltemető

- ♦ – Anya, hogy nézek ki? – vigyorgott rám a lányom idétlenül kétfelé meredő copfokkal, és a határozottan felfestett szeplőivel.
- Hát, egy busó mondjuk, csodálkozna, hogy Harisnyás Pippiként akarod eltemetni a telet, de azért egész jól.
- Én egyáltalán nem akarok temetni – felelte Saci.
- Pedig a farsang erről is szól. Az elmúlásról és a tavaszvárásról egyszerre.
- Még igazítottam egyet a jelmezen, amikor jelzett a telefonom. „Endre bácsi ma hajnalban elaludt” – világított a képernyőmön. Számítottam már rég erre a hírre, mégis elöntött az üresség. Nem volt közeli rokon, de szoros kapcsolatot ápoltunk vele.
- Mi történt, anya? – kérdezte a lányom, látva az arcomat. Kicsit elbizonytalanodtam. Nem tudtam, hogyan beszéljek neki a halálról. És ebben, úgy éreztem, nem segít a társadalmunk sem, amely úgy fél az elmúlástól, hogy szinte gondolni sem mer rá. Elrejtí messzire. Kórházakba, idősek otthonába, magányos szobákba. Még az öregedést is szeretnénk eltüntetni: befestjük az őszi hajszájakat, elfedjük a ráncainkat. Maszkot készítünk magunknak, mintha azzal elűzhetnénk a halált. Kicsit olyan a hétköznap viselt álarcunk, mint a busók jelmeze.
- Endre bácsi meghalt – mondtam végül egyszerűen a lányomnak, és szorosan megöleltem. Utána még sokáig sírtunk és beszélgettünk. A bácsi egyedül halt meg a kórházban, mert az influenzajárvány miatt látogatási tilalom volt.
- Anya, nem rossz, hogy egyedül volt?
- Jó lett volna, ha vele lehet valaki, akit szeretett.
- Edit néni?
- Igen.
- És Edit néninek is nagyon rossz, hogy nem lehetett ott?
- Szerintem igen. Könnyebb elengedni valakit, ha el tudsz tőle köszönni.
- Szeretném megfesteni Endre bácsit – mondta végül Saci –, hogy mindig emlékezhesek rá. De tudod mit, anya? Igazából mindegy is, hogy mit fogunk festeni, mert úgyis ő jut majd az eszembe róla.
- Így aztán az egész délutánt festéssel töltöttük.
- Anya, holnap farsang lesz – görbült le megint Saci szája.
- Nem akarsz elmenni?
- De, szeretnék, csak nem tudom, hogy szabad-e.
- Hogy szabad-e most vidámnak lenned?
- Igen.
- Kicsim, az teljesen rendben van, hogy egyszerre több dolgot is érzel. A halál egyszerre tud nagyon ijesztő és nagyon szomorú lenni. Néha van, hogy sokáig nem is tudunk nagyon mást érezni tőle. De az egyáltalán nem baj, ha nem feledkezel meg más dolgokról.
- Mikről?
- Mint a remény vagy a szeretet. És egyébként a farsang is erről szól. Az álarcok mögé gyakran a félelmeink miatt bújunk. Ha meg ijesztők, akkor az azért van, hogy ezeket a félelmeinket elűzzük. És közben nem feledkezhettünk meg az életről sem. Valakinek el kell temetnie holnap a telet. ♦



Kép: GettyImages Hungary



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus  
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

# Lesben

## AZ ANYATIGRIS

Ha az ember szülővé válik, felelősséget kell vállalnia gyermeke testi-lelki biztonságáért és fejlődéséért. Vajon meddig tart ez a felelősség?

### ◆ NYOMÁS ALATT

A gyermekekkel foglalkozó szakemberek egyre gyakrabban találkoznak olyan anyákkal, akik gyermekük minden lépését figyelik, rendszeresen ellenőrzik a környezetüket és a körülményeiket. Az óvodában vagy iskolában segítőként minden programon részt vesznek, vagy akár állást is vállalnak a gyermeket nevelő intézményben, hogy vigyázhassák lépteit. Ez az intenzív kísérés idővel hátráltatja a gyereket az önállósodásban. Az anyukák a kihívásokban és a szükséges mennyiségű nehézségekben is fenyegetést látnak, ott teremnek, és megoldják a helyzeteket. Lebeszélnek a gyermeket a kockázatvállalásról, felülbírálják a döntéseit, egy korábbi életkori szakaszában elvárható viselkedésre ösztönzik őt. Szeretetből legszívesebben kipárnáznák számára az egész világot, de így is újabb és újabb veszélyeket érzékelnek a gyermek körül.

A „gyermek évszázada” hatalmas elvárásokat támasztott az anyai szereppel szemben. A gyermekről való gondoskodás sok szülő számára életfeladattá és korlátlan felelősséggé vált. Míg korábban a termelő-dolgozó nő számára az anyaság másodlagos szerep lehetett, addigra ma anyaként tökéletességre illik törekedni a szülői teljesítményben, a tudatosságban vagy éppen a természetességben.

Közben olyan üzenetek is érkeznek az anyákhoz, hogy csinosan (értsd: ne is látszódjék rajta, hogy anya), remek

fizikai és szellemi formában kell megélnie ezeket a különleges éveket. Miközben ebben az időszakban azzal is meg kell küzdeniük, hogy a szakmai útjukon megtorpannak, illetve számos kapcsolatuk megszakad. Saját identitásuk így kevés forrásból táplálkozik, emiatt a meglévő szerepek jelentősége óriásira nő. Ezt a folyamatot nem segítették a lélektan olyan irányú elgondolásai sem, ahol a különböző pszichés nehézségeket és elakadásokat az anyai gondoskodás, illetve az anyával való kapcsolat és kötődés számlájára írtak. Bár ezeknek valóban van relevanciája, de itt is érvényes, hogy a dolgoknak nem oka van, hanem története, így az anyával való kapcsolat valójában egy családi és társadalmi rendszerbe ágyazódik, sőt a transzgenerációs, illetve a genetikai tényezők is nagy szerepet kapnak benne.

### A MINDENT FELFALÓ ANYASÁG

Azok az anyukák, akik túlságosan részt vesznek a gyermekük életében, számtalan aggodalomról és félelemről számolnak be, amelyeket nekik előre kell látniuk, megelőzniük. Ha gondoskodásuk ellenére felüti a fejét egy probléma, akkor azt saját kudarcukként élik meg, így ők azok, akiknek ezt meg kell oldaniuk, helyre kell hozniuk. Arra vágynak, hogy gyermekük sikeres és magabiztos legyen, és semmi baj ne érje őket. Tartanak attól, hogy ha a gyermek valamilyen frusztrációt vagy kudarcot

## Amikor egy anya identitása túl szorosan a gyermekéhez kötődik,

nagyon nehezen tud különbséget tenni aközött, hogy mi az, ami neki, és mi az, ami a gyermeknek fontos.



tapasztal, akkor olyan fájdalmat él meg, amelytől akár sérülhet is. Így állandó készenlétben élnek az életüket, amiről gyakran nem vesznek tudomást, hiszen sokan közülük már gyermekkorukban azt tanulták meg, hogy az ő szükségleteik kevésbé számítanak, mint a szüleik vagy akár a (fiú)testvéreik szükséglete. Magas teljesítményelvárásokkal bombázott nőkről van szó, akik gyakran már gyermekként is felelősséget vállaltak szüleik testi és lelki jóllétéért. Talán ez is része volt annak, hogy eldöntötték, az ő gyermekeiknek nem kell ezt átélniük, ők mindenben támogatni fogják őket.

Amikor arról beszélnek, hogy mennyi mindent megtesznek gyermekeik boldogságáért, akkor is inkább az aggodalom beszél belőlük. Annyira igyekszem mindent megtenni, de a múltkor már nem bírtam tovább, és kiabáltam vele. Rossz anya vagyok. Valóban elég, amit teszek? Biztos nem sérül? – sorolják egy szuszra. Amikor olyan visszajelzést kapnak, hogy mennyire fárasztó és kimerítő lehet a nap minden percében készenlétben lenni, és minden lehetséges forgatókönyvet végiggondolni, akkor tudnak néhány pillanatra találkozni saját magukkal, és megértik, hogy mennyire hajszoltak. Az anyaságuk ugyanis mindent felfal, nappal a gyermekkel foglalkoznak, és előfordulhat, hogy éjszaka sem tudnak elszakadni tőle. Ez az állapot hosszú éveken, akár évtizeden keresztül is tart, így a kimerültség érzése mindent elborít. Ilyen fáradtan nagyon nehéz a nap minden percében türelmesnek lenni, de mivel ezek az anyák a saját szükségleteikről kevésbé vesznek tudomást, az érzéseiket is igyekeznek a háttérbe szorítani. Bár talán vágnak másfajta szerepre és

tevékenységre, párkapcsolatra, hobbiira, hivatásra vagy barátságra, ezek felvállalása számukra büntudattal jár, hiszen egy belső hang azt üzeni nekik, hogy nem lehetnek jó anyák, ha másfajta szerepeik is előtérbe kerülnek.

Azonban bármilyen ügyesen is nyomják el az érzéseiket (mint fáradtság, kimerültség, magány és a belőlük fakadó frusztráció és elkeseredettség), azok előbb-utóbb utat találnak maguknak, és az időnként megjelenő indulatkitörések hatalmas büntudattal járnak. A büntudat enyhítésére tett kísérletek közül kiemelkedik a kompenzálás: még erőteljesebben elnyomni a saját szükségleteket, és megtenni mindent a másikként.

Fontos tudni, hogy a gyermek nem sérül, ha néha frusztráltnak érzi magát vagy kudarcot vall. Sőt az „elég jó” anyaságnak része, hogy az anya „hagyja”, hogy a gyermek életében lassanként megjelenjen a késleltetés. A kicsinek bizony várnia kell, míg az anya felmelegíti az ebédet, vagy odaér hozzá, hogy megnyugtassa őt. A nagyocskának pedig meg kell tapasztalnia, hogy nem mindig sikerül a várat elsőre megépíteni, vagy a házi feladatot tökéletesen elkészíteni. A gyermeknek az jelenti az igazi segítséget, ha megélheti, hogy egyes helyzetek tudnak szorongatóak is lenni, de idővel érkezik a megoldás. Az ételt meg fogja kapni, a megnyugtató sem marad el, a várépitésben és az iskolai feladatokban pedig egyre ügyesebbé válik, ha energiát fektet bele. A gyermeknek meg kell tanulnia várnia és bízni, és meg kell tapasztalnia, hogy az, amire vár, azt meg is kapja. Ezáltal nő a kapcsolatokba, illetve a saját megküzdési képességébe vetett bizalma is.

## VALÓBAN LÁTNI A MÁSIKAT

Segíthet, ha egy szülő úgy képzei el a gyermekét, mint egy csodaszép virágot, amelyhez a virághagymát ajándékba kapta. Nem tudja, hogy tulipán, nárcisz, hóvirág vagy esetleg jácint lesz belőle, és milyen lesz a színe. Amit tenni tud, az annyi, hogy tápláló termőföldet, nap-sütést és esőt biztosít számára. Nem ő teremti a gyermeket, így a felelőssége is csupán a fentiekre korlátozódhat. Érdemes Donald Winnicott gondolatát megfontolni, aki egy terapeutársa (C.) kapcsán fogalmazta meg ezt a megállapítást: „Az ember úgy érezte, hogy ha C. nárciszt természetne, azt gondolná, ő csinálta a nárciszt a gumóból, ahelyett, hogy hagyta volna, hogy az elég jó gondozás hatására, a nárcisz magától bontakozzon ki.” Nem tudunk virágot készíteni a gumóból, csak jelen lenni, vele lenni és jól gondozni. Ehhez teljes elfogadás szükséges, elsősorban pedig az, hogy a szülő is fogadja el önmagát. Ha erre nem képes, akkor a gyermek minden problémája és kudarca azt erősíti benne, hogy őt sem lehet elfogadni. Amikor egy anya identitása ennyire a gyermekéhez kötődik, nagyon nehezen tud különbséget tenni aközött, hogy mi az, ami neki, és mi az, ami a gyermeknek fontos. Ilyenkor a saját belső betöltetlen szükségleteire reagálva hoz döntést a gyermek „érdekében”. Valójában azonban nem őt látja, hanem a saját elveszett, szűkölködő belső gyermekének a hiányait. Ez megakadályozza, hogy valóban ráhangolódjon a gyermekre, hiszen igazából a saját gyermekkori élményeire reagál.

## CSALÁDI ÜGY

A fentiekből látszik, mennyi szempontnak és kapcsolati elvárásnak kell a gyermeküket túlféltő anyáknak megfelelniük, és mennyi teher nyomja a vállukat. Úgy tűnik, határozottak és kifogyhatatlan az energiájuk, de valójában a rengeteg kétély és önvád az aktivitásuk motorja, és sokszor egyedül érzik magukat.

Sokan úgy tapasztalják, hogy a gyermeknevelés alámerülés a tennivalók folyamában. Ha közben maximális eredményt és hatékonyságot, tökéletességet várnak el maguktól, akkor a feladat teljesítéséhez minden erejükre szükségük van. Ez egyfajta állandó krízishelyzet, amely gyakran sürgős beavatkozást igényel. A sürgettség érzése gyengíti azt a képességüket, hogy határt szabjanak aggodalmaiknak. Ebben az állapotban növekedhet a hatékonyság, ám ennek ára az, hogy szűkül a kapcsolódási kapacitásuk. A kapcsolódás feltétele

többek között a figyelem, a saját érzések észlelése, a társ érzelmeinek azonosítása, a kíváncsiság és a nyitottság. Mindezt nehéz akkor érezni, amikor krízishelyzet áll elő és rengeteg a feladat. Nehéz ilyenkor segítőt találni a másokban. Egyrészt ekkorra már fejben sokan felosztották a feladatokat a férfi és a női szerepek szerint, másrészt vannak férfiak, akik a hagyományos keretek közt gondolkodva, esetleg kényelemszeretetből nem vonódnak be a gyereknevelés hétköznapijaiba. Látható olyan párkapcsolat is, amelyben a maximális elvárásokat teljesítő anya mellett a társ nehezen tart lépést az elvárásokkal. Ő gyakran azt tapasztalja, hogy a gyermek körüli teendőket csak egyféleképpen lehet jól csinálni, s azt valahogy sohasem sikerül eltalálnia. Ekkor az egyik lehetőség az, hogy felveszi a harcot a társa kritikáival, s a családban állandósulnak a viták. A másik pedig, hogy a gyereknevelés feladataiban alig vesz részt, sőt megeskik, hogy ő maga is gyerek szerepbe kerül. Ezek a működések előbb-utóbb magányhoz vezetnek. Általában mindkét fél tapasztalja ezt, ha nem is fogalmazza meg konkrétan. Ezen a ponton tudatos párkapcsolati munka szükséges mindkét fél részéről, hogy újraszójjék a kapcsolati biztonság hálóját. Ehhez el kell köteleződniük egymás mellett, hogy elinduljanak egy olyan változás felé, amely egyéni és párkapcsolati szinten is nagyobb elégedettséget eredményez.

A folyton gyermekére összpontosító anya sok esetben úgy érzi, inkább nem kér segítséget a nagyszülőktől, mert azzal elismerné, hogy nem tud egyedül megbirkózni a feladattal, vagyis kudarcot vallott, és ezt elfogadhatatlannak tartja. Így a nagyszülők többnyire csak kivételes helyzetekben gondoskodhatnak az unokájukról. Gyakori helyzet az is, amelyben a nagyszülők eltérő nevelési stílusa elfogadhatatlan a szülőknek, s emiatt a nagyszülőket távol tartják az unoka nevelésétől. Ezek a helyzetek változatos módon jelennek meg, az érintettek meglepően sok esetben kerülnek a konfliktust, nem fejezik ki, mit szeretnének, így nem tudnak egyezkedni ezekről a helyzetekről, ez pedig akadályozza az alkalmazkodást is.

A szükségletek és a vágyak megfogalmazása és kifejezése, akár az ütközések felvállalása, hosszú távon közelebb visz a békés és nyugodt élethez, amelyet a családok egy része jelenleg konfliktuskerüléssel vagy proxy-konfliktusok megvívásával próbál megteremteni. ♦



SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

KÉP –  
ÉDER VERA

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

# KÖZÖS ÚT EGY VÉGTELEN LÉPCSŐN

Rendhagyó interjú ez a *Kettő az egyben* rovat történetében, ugyanis *Győri Noémi* fuvolaművész és *Madaras Gergely* karmester házaspárral nem „élőben”, hanem videóhívásban beszélgettünk. Egyikük Londonból, másikuk Budapestről jelentkezett be. Ám ahogy mesélni kezdtek, megszűnt köztük a fizikai távolság.

- ◆ – Kétlaki életet éltek, hiszen Londonban van az otthonotok, de Budapestre is gyakran jártok. Gergő évente közel hetven koncertet ad húsz-huszonöt különböző zenekarral, miközben fellépései miatt Noémi is folyamatosan úton van, Londonban neveli a gyerekeket és Manchesterben tanít. Hogyan vészelitek át a külön töltött időt?

**Gergő:** Nagy segítséget jelent a technológia, amely révén folyamatosan tudunk egymással videotelefonálni. A mai napra vonatkozóan például húsz hívást mutat a telefonom egymás között! A projektjeim esetén az első próba előtti este utazom a helyszínre, majd a koncertek utáni első lehetséges járattal indulok is haza, hogy a lehető legkevesebbre csökkentsem a családtól külön töltött időt. (Beszélgetésünkkor Gergő a *Bohéméletet* próbálta a Magyar Állami Operaházban – a szerk.) A futó projektjeimmel párhuzamosan készülök a következő fellépésekre, így, amikor otthon vagyok, igyekszem a munka és a felkészülés javát kizárni a gyerekekkel és a Noémivel töltött idő javára.

**Noémi:** A nyarat és a rövidebb évad közbeni megszakításokat leszámítva így is szinte egyedül menedzselem a gyerekek dolgait, ami a koncertjeim mellett nagy kihívás. Két lányunk van, a nagyobbik tíz-, a kisebbik négyéves, és ahogyan nőnek, egyre szerteágazóbbak az ő elfoglaltságaik is. Mindennap különórákra viszem őket, gyakorolok és tanulok velük. Ha Gergő otthon van, akkor sem csak egymással töltjük az időt: míg ő



teljes lendülettel beleveti magát az otthoni teendőbe és a lányokkal foglalkozik, én igyekszem intenzíven haladni a saját munkáimmal. Ráadásul, amikor a gyerekek kicsik voltak, akkor fejeztem be a doktorimat a londoni Királyi Zeneakadémián, az iskola történetében én voltam az első, aki fuvolistaként megszerezte ezt a fokozatot, ami szintén komoly kihívást jelentett.

**Gergő:** Én nagyjából másfél évre látok erőre a fellépéseimet illetően, míg Noémi csak hat-nyolc hónapra, sőt, vannak olyan lehetőségei, amelyek az utolsó pillanatban érkeznek. Így nehéz egymáshoz alakítani az elfoglaltságainkat. Noémi ezért sokszor dönt úgy, hogy ugyan rengeteg extra energia, de inkább magával viszi a lányokat a koncertútjaira, mintsem otthon hagyja őket egy bébiszitterrel. Ezért különösen becsülöm és tisztielem őt: a sok utazásom, távollétem alatt sem kell úgy éreznem, hogy a lányaink magukra volnának hagyva vagy el lennének hanyagolva, sőt!

**– Ők hogy élik meg mindezt?**

**Noémi:** Számukra ez az intenzív életforma a természetes, amelyet leginkább egy sokrétegű, gazdagon rakott flódnihoz tudnék hasonlítani. Tömény ugyan, talán néha még túl is csordul a sok jótól, viszont mindig rengeteg értékes élménnyel gazdagít mindannyiunkat. A lányok nagyon erősen kötődnek hozzánk, és bár rengeteg a munkánk, szinte mindig valamelyikünk velük van. Az ő elfoglaltságaik ugyanolyan fontosak a családi életben, mint a mieink: az álmaikat a sajátjainkkal párhuzamosan igyekszünk megvalósítani.

**– Nagylányotok gyönyörűen hegedül, a kisebbik pedig most kezdett zongorázni. Gyakoriak az otthoni örömmenélések?**

**Noémi:** Sokan szokták kérdezni, de ez nem jellemző. A mindennapok során olyan sok a zenei feladat és a gyakorlás, hogy kikapcsolódásként inkább más

programokat csinálunk, a gyerekekkel közösen nagyon élvezünk például múzeumba, színházba vagy koncertekre járni – ezért is fantasztikus egy olyan világváros közepén élni, mint London.

**Gergő:** A pandémia alatt viszont volt erre példa. Amikor a járvány kitört, aggódtunk, hogy hogyan fogjuk az életünket fönntartani, és – közönség híján – mi lesz a jövőben a hivatásunkkal, amelyre gyerekkorunk óta készültünk... Közben egyszerre óriási ajándékként is éltem meg, hogy négy hónapot megszakítás nélkül tudtam együtt tölteni a családdal és az akkor még csak fél éves kisebbik lányunkkal. Elkezdtünk otthon a nagylányunkkal és Noémivel kamarázni, és kitaláltuk, hogy koncertet adunk az utcánkban. Kiálltunk a ház elé, és szóltunk a szomszédoknak, hogy jöjjenek ki az erkélyekre. Hihetetlen ereje volt ennek a koncertnek, hiszen akkor szünetelt minden hangverseny. Ez az élmény és az egész időszak újra ráébresztett minket arra, hogy milyen óriási öröm is nekünk együtt játszani, hiszen így bontakozott ki anno a kapcsolatunk, és ma már kis rezdülésekből is tökéletesen megértjük egymást. Azóta újra intenzívebben játszunk fuvoladuóként, megjelent az első közös lemezünk a kedvenc műveinkkel, sőt szólista-karmester párosként is új lendülettel dolgozunk együtt.

#### – Mi az, amit a leginkább becsültök a másikban?

**Noémi:** Nagyon tisztielem Gergő hihetetlen munkabíráását, végtelen kitartását, és a részletekbe menő alaposágát abban, ahogyan az egyes művekkel foglalkozik. A vezénylés és a sok utazás önmagában fizikálisan is megterhelő, de én pontosan tudom, milyen óriási intellektuális munkát igényel a felkészülés, milyen sok érzelmi terhelés adódik egy-egy fellépés kapcsán. Büszkeséggel és csodálattal tölt el, amikor látom Gergőt így elmélyülni a munkájában, de legfőképp, amikor a végeredményt hallhatom – hiszen különlegesen jó zenésznek tartom őt.

**Gergő:** Noémi minden feladatban, az örömteli és a nehéz vagy kihívásokkal teli helyzetekben képes meglátni a jót és a lehetőségét annak, hogy az adott helyzet miként tud minket előrevinni; hogyan tudjuk azt a javunkra fordítani. Szerintem – az egyértelmű tehetsége mellett persze – emiatt a tulajdonsága miatt is olyan sikeres, és ezért képes ennyi mindent szakmai és családi téren is ilyen gyönyörűen összefogni. Rengeteg területen aktív: szólistaként, kamarazeneesként, felvételeket készítő művészként, tanárként és anyaként. Ezekben az egymástól



sokszor teljesen különböző szerepekben általában csak egy adott társaság találkozik vele, például a zenekar vagy a kamarapartner, akivel épp dolgozik, vagy akár az óvodai szülőktársak, de mindennek a komplexitását és sokszínűségét egyben rajtam kívül szinte senki sem látja. Az, hogy én hány zenekart vezénylek, vagy hogy hány fellépésem van, könnyebben átlátható. Amit Noémi csinál, az viszont nagyon sok ember számára csak egy kis részlet alapján mérhető. Kevesen látják, mennyire szerteágazó területeket ölelnek fel a tevékenységei, és hogy mindegyiket milyen magas színvonalon és mekkora művészi, szellemi erővel végzi. Nagyon szeretem ezt a sokrétűségét, amely engem is folyamatosan inspirál.

#### – Szerintetek mennyire tudna működni a kapcsolatok, ha egyikőtök nem volna szakmabeli?

**Gergő:** Én ezt el sem tudom képzelni. A munkánk sok kihívás elé állít minket, amelyeket szeretünk



átbeszélni egymással, egymás tanácsaira támaszkodni, vagy csak egyszerűen egy hozzáértőnek „ventilálni”, következmények nélkül kiönteni a lelkünk, és kiereszteni a gőzt. Ugyanabban a közegben nőttünk fel, az értékítéletünk is hasonló, és abszolút értjük a másik munkáját, át tudjuk érezni az örömeit, a sikereit, a nehézségeit. Egy nem szakmabelinek ezeket folyamatosan magyarázni kellene.

**Noémi:** Én másképp gondolom. Szerintem ugyanilyen fontos a másik személyisége, számomra például nagyon vonzó, amikor valaki lelkesedéssel, mindent beleadva veti bele magát a feladataiba. Szerintem akkor is tetszene Gergő, ha nem volna szakmabeli, hanem ugyanilyen volna a személyisége, gondolkodása, csak valami más területen lenne aktív. Egyébként a közeli barátaink zöme sem zenész. Ugyanakkor tényleg nagyon nagy pluszt jelent, hogy mi őszinte kritikussai, szakmai irányítói lehetünk egymásnak, hiszen ellentétben például

a matematikával, a művészetben nagyon sok minden nem mérhető, mivel szubjektív. Ráadásul minél előbbre jutunk a karrierünkben, annál kevesebb őszinte kritikát, építő véleményt kapunk a hozzánk közelállóktól és kollégáktól. Tehát nem hiszem, hogy attól jó a kapcsolatunk, hogy mind a ketten zenészek vagyunk, viszont ez egy hozzáadott, jelentős érték.

**– Tavaly ti voltatok a pannonhalmi Arcus Temporum fesztivál művészeti vezetői, amelynek a zarándoklat volt a fő témája. Hogyan jellemeznétek a saját közös utatokat?**

**Gergő:** Ha csak néhány szóval kellene leírni, azt mondanám, sokszínű, izgalmas és intenzív. Az életünket nem úgy látom, mint egy hegyet, amelynek fel szeretnénk érni a csúcsára, mert onnan már csak szétnézni lehet, és minden út lefelé vezet. Inkább úgy, mint egy végtelen lépcsőt, amelynek minden foka egy-egy megvalósítandó álmunkat jelképezi. Fontos, hogy minden lépcsőfokra rálépünk, és ne ugorjunk át egyet sem, és az is, hogy képesek legyünk ezeken a fokokon néha megállni, szétnézni, örülni annak, ahol éppen vagyunk, és nem mindig csak a következő lépcsőfokra gondolni. Egyre inkább törekszünk erre, mert tulajdonképpen az út az, amelyen járva a legtöbb időt töltjük, és nem csak egy cél létezik.

**Noémi:** Mindketten fontosnak tartjuk, hogy szembenézzünk mindazzal, amit átéltünk, és feldolgozzuk az élményeket. Hiszen ebben a sűrű életben így lehetünk aktív részesei, alakítói is az eseményeknek.

**– Gergő hasonlatánál maradva, van olyan lépcsőfoka a közös életeteknek, amelyre újra rálépnétek?**

**Gergő:** Egy-egy pillanatot szívesen átelnék újra, de nem érzem, hogy vissza kellene térnünk egy bizonyos pontra, és onnan újratervezni az életünket. Ha nehézségbe ütköztünk, akkor azt igyekeztünk megoldani, és utólag visszagondolva nem gondoljuk, hogy bármit másképp kellett volna tennünk. Igaz, kevesebb időt tudunk egymással tölteni, mint más házaspárok, de a közösen megélt intenzív szakaszok kárpótolnak ezért bennünket.

**Noémi:** Én sem igazán. Persze akadtak különösen boldog, vagy éppen összeütöközésekkel terhelt időszakok is az eltelt közös huszonhárom évünkben, de én azt érzem, hogy az eddigi tapasztalatainkkal gazdagodva egyre érettebbé és teljesebbé válik a kapcsolatunk és a közös életünk. ♦