

SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓSSOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# Egy letűnt korszak múzeuma



◆ Üdvözlöm kedves látogatóinkat! Kérem, jöjjenek közelebb. A gyereksírástól nem kell megijedni, az egyik hangszóróból jön. Egy eseményekben páratlanul gazdag kiállításnak lehetnek ma szemtanúi, hiánypótló anyagot állítottunk össze. Kérem önöket, hogy kerüljék ki a nyalókanevelekből kialakított babakocsit, és kövessenek!

Elsőként ezt a félig leeresztett fittlabdát szeretném bemutatni önöknek. A kiállítás rendezője kiszámolta, hogy körülbelül kétmilliószor rugózott rajta az édesanya. A levegő, ami benne van, húszéves, és az apa tüdejéből származik. De van itt elkoptatott, kitört babakocsikerék, kiült, elhasznált hordozókendő. Ez utóbbi (ha rugózásonként számoljuk az átlagosan nyolckilós testsúlyt, amelylyel az édesanyának meg kellett küzdenie), összesen több száz tonnányi súlyt is elviselt. De hogy ne csak a küzdelmeket szemléltessük, elhelyeztük ide azt a bizonyos zöld poharat, amelytől a kisfiú nyolc teljes évig nem volt hajlandó megválni, és megtöltöttük alvás közben kifolyt babanyállal.

Az itt kiállított munkavédelmi hallásvédőt nyugodtan felvehetik. Kizárólag az édesapa használta. Bár a feleségének vette, de a gyerekek nem hagyták, hogy édesanyjuk akár egy pillanatra is hordja. Azt ajánlom, hogy a piros gombot csak akkor nyomják meg, ha mindenki befogta a fülét. A kislány a magas C feletti tartományban tudott sikítani, erről jutott néhány felvétel a birtokunkba. Ezt az elképesztő tehetségét később elvesztette, az anyuka hallása viszont addigra érezhető mértékben romlott. A testi változásokról szóló dokumentumokat az Egészségügyi leletek teremben találhatják.

Hogy mi ez az üvöltés? Valaki biztos levette a piros versenyautót a harmadik polcra. Kérem, tegye vissza

rögtön! Ha nincs a helyén, aktiválódik a kisfiú hisztihangja. Érdekességként meg szoktuk mutatni, de nem ajánlom, hogy túl sokáig hallgassák egyhuzamban. Nem, az nem egy kortárs festmény. A Gyerekrasz szobához értünk. Az itt üldögélő csoportot kérem, ne zavarják meg, mentális betegséggel küzdő emberek, akiket beutaltak ide, hogy nézzék a rajzokat. Ha elég ideig bámulják, észrevehetik, hogy a kislány és a kisfiú hangja jön a hangszóróból: „Neked rajzoltam, tetszik?”

Itt kérem, vigyázzanak. A kislány nagyon szeretett pocsolóyákba ugrálni, ezt próbáltuk modellezni. Próbálják ki nyugodtan (páros lábbal érdemes), de könnyen eleshet az ember. Mindenesetre ennek a tevékenységnek is bizonyított a kedélyjavító hatása, akár otthoni alkalmazásra is ajánlják szakembereink. A hőemberhez kérem, ne nyúljanak! Húsz éve fújjuk rá a hideg levegőt. Ha egy meleg kéz érintésétől elolvadna valamelyik testrésze, pótolhatatlan lenne a kár.

Lassan a végére is érünk a tárlatnak. Oldalra még nyílnak szobák, amelyek fakultatív jelleggel megtekinthetők: a Kudarcot vallott nevelési elvek könyvtára, a Babaillat-terápiás terem, az Elromlott játékok, vagy az Eltört edények és lemerült elemek raktára. Én már csak ezt az utolsó szobát mutatom meg önöknek.

Itt azt láthatják, ahogyan a szülők az ágyon ülve, egymást átölelve zokognak. Ennek érdekessége, hogy élő adásban, jelen időben zajlik. A gyerekek felnőttek, és a napokban költöztek el, ez ennek az érzelmi reakciónak az elsődleges oka. Akik emelt áras jegyet vettek, nem-sokára kérdéseket is tehetnek fel a két alanynak. Mondjuk, úgy tűnik, hogy eléggé meg vannak zavarodva. Értelmes válaszokra szerintem ne számítsanak. ◆



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# Kincskeresés

- ◆ – Tényleg nem láttátok a kulcsomat? – kérdeztem egyre nagyobb kétségbeeséssel a hangomban: végignézttem már mindent az előszobától a konyhapultig és vissza.
- Rendesebbnek kellene lenned, anya – mondta szemrehányóan a nagylányom.
- Ádámot kérdezted már? – kérdezte a kisebbik. – Kincskeresőset játszott. Hirtelen rossz érzésem támadt.
- Ádám, merrefelé játszottál ma, meg tudod mutatni?
- Igen – bólogatott, és a kanapéhoz vezetett. Felemeltem, kiszedtem két kisautót, egy hajgumit, egy piros ceruzát, a régóta keresett madaras kitűzőt és jónéhány porcicát. Miután kitakarítottam a kanapé alatt, Ádám a következő helyszínhez vezetett, a gyerekszobában álló kisasztalhoz. Azután a játékoszobák környékéhez, a babaházhoz, a fotelhoz, amely most épp bunkerként funkcionált, és végül a konyhaasztalhoz. Miután szinte az egész lakást kitakarítottuk, és még mindig nem került elő a kulcs, lemondóan ültem le a gyerekek közé a szőnyegre.
- Anya, játszol velem kincskeresőset? – kérdezte ekkor a kisfiam. – Nézd, ezek a kincseim – pakolt elém csillogó szemmel egy üveggolyót, egy gémkapcsot, egy befőttesgumit és egy baglyos radírt. Nekem egyszerre jutott eszembe Tom Sawyer és a saját kabátzsebem, amely valahogy mindig hasonló holmikkal van tele.
- És hogyan kell kincskeresőset játszani? – kérdeztem.
- Eldugjuk ezeket, aztán megkeressük. Mert mi kalózkodunk, és a Lili csinál majd térképet is – sandított a nővére. Egész délután a dzsungelben gyalogoltunk, sárkányokkal küzdöttünk, megmáztuk a varázshegyet, átszeltük a törpék és az óriások országát. Az egyik húsevő növény kicsit megharapdálta Ádám lábát, egy hatalmas gorilla pedig a térképet ragadta el Lilitől, amit aztán csak nagy nehezen tudtunk visszaszerezni. Az elátkozott erdőben aztán egy odvas fa gyökerénél elrejtve megtaláltuk a kincseket.
- Mondtam, hogy ez jó móka – nevetett diadalmasan a kisfiam, kezében az üveggolyót szorongatva. – Anya, ugye te is szeretsz kincset keresni?
- Igazából tényleg szeretek – néztem rá. – Szerintem az egyik legfontosabb képesség, ami kell ehhez a nagyvilághoz, a kincskeresés. Anélkül el lehet veszni a sok értelmetlen butaságban.
- Mint az aranyásók?
- Csak fontos, hogy igazán jóféle kincseket keressél.
- Milyen kincseket?
- Hát, én például belőletek szeretek kincseket bányászni.
- Belőlünk? – fintorgott Ádám.
- És azt sem bánnám, ha a kulcsomat megtalálnám végre.
- Nem ez az? – kérdezte Lili, aki az egyik gyerekcsizmából húzott elő egy kis batyut, benne a kulcsosomómmal.
- Jaj, az a télapócsomagom – nyúlt rögtön érte Ádám. Nehéz volt nem megszólalni, de aztán végül úgy döntöttem, egyszerűen csak örülök a talált kincseknek. ◆



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus  
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

# Alkalmazkodszt és szolgálatsz?

Az alkalmazkodás társadalmilag kívánatos és elvárt viselkedés, ám a túlzott megfelelésért súlyos árat fizetünk. Lehetséges-e egyensúlyt teremteni a saját szükségleteink és mások igényei között? Hogyan élhetünk önazonos életet?



## ◆ DOMI TÖRTÉNETE

Domi nem ismert lehetetlent, híres volt lendületes és energikus személyiségéről. Bármilyen nehéz feladatot sodort elé az élet, tökéletesen megoldotta. Nagy népszerűségnek örvendett, barátai azt mondták róla, hogy van egy különleges szupererője: olvassa a gondolatokat. Pontosan tudta, hogy kinek mire van szüksége, mit szeret, és ő örömmel teljesítette mások kéréseit. Ha megkérdezték tőle, hogy mi okoz számára boldogságot, gondolkodás nélkül rávágta: az, ha mosolyt csal mások arcára, vagy ügyesen megold egy lehetetlennek tűnő feladatot. Boldognak, tettekre késznek és erősnek érezte magát.

Gabival az egyetemen ismerték meg egymást. Szerelem volt első látásra. Dominak megtetszett Gabi visszafogottsága, izgalmas volt számára, hogy megtalálja az utat a szívéhez. Semmihez sem fogható izgatottságot érzett, amikor úgy érezte, hogy sikerült megnyitnia a lelkét. Igazán különlegesnek érezte magát, hogy épp hozzá, és egyedül hozzá tud így kapcsolódni. Gabi zárkózottsága biztos pontot jelentett Dominak a körülötte lévő folyton változó világban, úgy tűnt, a lány rendíthetetlen kőszikla, akit senki és semmi nem billent ki az egyensúlyából. Gabit pedig lenyűgözte Domi magas energiaszintje, vibrálása, >

problémamegoldó készsége, és nagyon megnyugtató volt megélnie, hogy valaki figyel rá, olvas a lelkében és meglátja a szükségleteit. Ebben a megtartó figyelemben megengedte magának, amit eddig soha: elkezdte kimutatni az érzéseit.

Tíz év múlva egy építkezés és három közös gyermek születése után Domi megtörténül a pszichológussal szemben. Úgy érzi, Gabi magára hagyta. Kimerült, és nem bírja tovább. Azt éli meg, hogy a család, a háztartás és a gyerekek körüli felelősséget egyedül cipeli, amiért nem kap köszönetet sem, és erről nem is tud a feleségével beszélgetni. Becsapottnak érzi magát, hiszen ő már egy pillantásból is sóhajból tudja, hogy Gabi mire vágyik, ám úgy érzi, hogy az ő igényei és szükségletei láthatatlanok. Nem akar elválni, de nem akar így élni sem.

### BELSŐ TÁJAK

A Domihoz hasonló működésű emberek gyakran hosszú ideig észre sem veszik, hogy mennyire magányosak és fáradtak. Sokszor már csak a mély kimerülés állapotában észlelik, hogy elfogyott a lendületük. Azonban még ilyenkor is nehezen fogalmazzák meg azt, hogy konkrétan mire is volna szükségük. Ha pedig sikerül is, nehezen találnak alkalmat arra, hogy kimondják azt a társuknak. Ennek okát keresve felfigyelhetnek egy hiedelmekből, következtetésekből és megkérdőjelezhetetlen szokásokból építkező belső hangra: „Alkalmazkodhatsz, de csak azokhoz az elvárásokhoz, amelyek kívülről jönnek. Ami belül van, az rossz, fájdalmas, sebezhetővé tesz, éppen ezért jobb nem találkoznod vele. Ha kedvesnek, szerethetőnek szeretnéd érezni magad, mások igénye legyen az iránytű.” A belső hang életük számos részletét szigorúan szabályozza: „Nem vagy kellemes látvány. Ha megváltoznál, másképpen néznének rád az emberek, vonzónak találnának. Kezdd el a munkát a külsődön: változtass már magadon...” Ha mégis kudarcot vall: „Szégyenletes, ahogyan viselkedsz, nem csoda, hogy úgy is nézel ki.”

A belső hang általában azt is fontosnak tartja, hogy mások igényeinek szolgálata a lehető legtermészetesebb gesztus legyen: „Ha megérted, mire vágyik a másik, rögtön patanj, és teljesítsd a kérését. Ne késlekedj, mert ezzel esetleg megbántod. Küldetésed a környezetekben élők segítése. Cselekedj gyorsan, sőt, ha lehet, még azelőtt, hogy kifejezték volna, hogy mire vágnak.”

A problémamegoldó működés a sikerük titka, ennek köszönhetik, hogy olyan jól haladnak előre az életben, gyakran nemcsak a saját életüket, hanem a szeretteik útját is egyengetik. Idővel azonban egyre kevesebb örömet okoz számukra mások vélt igényeinek teljesítése, hiszen a cserébe jogsnak tűnő hála és szeretetkifejezés

---

## *Nem várhatjuk el a másiktól azt, amit magunknak sem adunk meg.*

---

elmarad. Éppen ezért csak pillanatokra izlelik meg azt az elégedettséget, amely korábban szárnyakat adott nekik. Ellenben a belső párbeszéd hihetetlen mértékben felerősíti a feszültség érzését. Ezáltal egy-egy kritikaként is értelmezhető mondat nagyon felerősítve érzékelik meg hozzájuk, kívülről nézve szinte érthetetlen fájdalmat okoz nekik. A bensőt ilyenkor elárasztó szégyen szomorúsággá vagy dühvé válhat. Ilyenkor végtelenül letörnek, vagy éppen maguk számára is érthetetlen módon robbannak. Esetleg fáradtan próbálják túlélni a napokat, vagy olyan tevékenységgel vezetnek le a feszültséget, amellyel értékrendjük szerint nem is értenek egyet: például rengeteget vásárolnak, falnak, alkoholt isznak vagy sorozatokat néznek. Ezek a tevékenységek segítenek nekik abban, hogy fájdalmukat egy időre eltávolítsák maguktól, ám végül újra felerősödik a szégyen, amely még nehezebbé teszi, hogy a továbbiakban megálljt parancsoljanak az automatikusan felharsanó, bántó belső hangnak. Hiszen úgy érzik, igazat mond, és tényleg elfogadhatatlannak látják magukat. E logika szerint ismét tenniük kell azért, hogy legalább valamennyire elfogadhatónak érezzék magukat. Újabb erőfeszítéseket igénylő és igen fárasztó feladatokat, tevékenységeket, szolgáltatásokat vállalnak, hogy picit megérezhessék, hogy elég jók saját maguk és mások számára. Például fogadalmakat tesznek arra, hogy többet mozognak, kevesebbet esznek, vagy végre rendszeresen megtanulnak angolul. Mindez csupa olyan tevékenység, amely jelentős erőbefektetést kíván, s a kitaráshoz valamilyen belső lelkesültség, örömrészlet, belülről jövő, gyors és gyakori elismerés szükséges. Ám pont ennek módjait alig ismerik. Emellett

az elfogadhatóság élményét kívülre helyezik, másoktól várnak elismerést. Ettől kiszolgáltatottá válnak, hiszen mások soha nem lesznek képesek arra, hogy folyamatosan táplálják bennük a szeretettség és elfogadottság érzését. Ezért inkább mások iránt érdeklődnek, az ő ügyeiket támogatják, hogy saját háttérbe szorított nehéz érzéseikre és belső megéléseikre kevésbé kelljen figyelniük. A probléma ezzel csak az, hogy ezek az érzések előbb-utóbb valamilyen kerülő úton, de mindig előtörnek.

### MEGENGEDEM MINDAZT, AMI VAN

Az érzéseket nem lehet megszerelni, csak megfigyelni és elfogadni, hogy ezek is velünk vannak ebben a pillanatban. Tevékenységekkel, különböző szerekekkel, az érzelmelek lehasításával vagy elfojtásával hosszabb-rövidebb időre elodázhathatjuk a találkozást velük, ezért azonban súlyos árat kell fizetnünk. A kimerülésig hajtjuk magunkat, eltávolítjuk magunkat a valóságtól, nem éljük meg az életünket, és éppen azok az érzések kezdenek rajtunk uralkodni, amelyek elől menekülni szerettünk volna. Érdemes ezért a belső valóságunk felé egy megengedő, ítélkezésmentes kíváncsisággal fordulnunk. A cél nem az, hogy mindig minden pillanatban, maradéktalanul jól érezzük magunkat, hanem hogy jól érezzük mindazt, ami a valóságunk része itt és most. Ennek egyik eszköze lehet a szemlélődés, a relaxáció vagy meditáció.

A kép, amely a társadalmunkban tévesen elterjedt a meditációról, jól példázza azt, hogy mennyire erős az általános törekvés, hogy ne érezzük saját érzéseinket, hanem kontrollálható, kiszámítható élményekkel helyettesítsük azokat. A meditáló személyeket úgy ábrázolják, mint akik törökülésben elhelyezkedve a földön, hüvelyk- és mutatóujjukat összeérintve rezzenéstelenül, behunyt szemmel ülnek. Azt sugározzák, hogy őket nem érintik meg az események és az emberek, hidegen hagyják őket a dolgok, mert rendíthetetlen magabiztosságuk lepergeti róluk a valóságot. Ez tökéletes ellentettje annak, ami ilyenkor történik. A belülről irányított fókusz éppen arra indít, hogy végre teret adjunk a saját érzéseinknek, gondolatainknak és belső élményeinknek. Szemléljük őket bátran, de engedjük őket tovább, ne hagyjuk, hogy a teljes figyelmünket elfoglalják. Szeressük a testünket, és vegyük észre a jelzéseit. Ne csak a kavargó gondolatok áradatában sodródjunk a múlt felett rágódva vagy a jövőre figyelve, hanem álljunk meg, hogy szemügyre vehessük azt, ami éppen most van és zajlik. Ez segíthet felismerni a tudat alatti szükségleteket. A Domihoz hasonló embereknek ez azért is olyan nehéz, mert

annyira mások igényeire hangolódnak, hogy gyakran fogalmuk sincs arról, hogy nekik mire volna szükségük.

A gyógyulás útján fontos felismerni azt is, hogy az alkalmazkodás és a mások szükségleteire figyelem milyen történetekből, hiedelmekből vagy mintából fakad. Dominak például kora gyermekkorától kezdve a családban a mérleg nyelvének kellett lennie. Bár a szülei nagyon szerették őt, de a saját nehézségeik és a párkapcsolati konfliktusai miatt kevés érzelmi energiájuk maradt a gyermekükre. Domi igyekezett minél kevesebb problémát okozni, és megkönnyíteni a szülők életét, valamint megadni számukra azt a szeretetet és gondoskodást, amit maguknak és egymásnak nem tudtak megadni. Később a párkapcsolati választásában is ezt a mintát követte. Gabi érzelmi bezárkozása ismerős volt számára, ezzel együtt pedig biztonságos és megnyugtató is. Hitt abban, hogy ha mindent tökéletesen megtesz, akkor szerethető lesz, ezért lemondott a saját szükségleteiről, és a másik igényeire figyelt. Amikor Gabi nem úgy reagált erre, ahogyan szerinte érdemelte volna, kétségbeesett. Ez vissza is repítette az időben, és átélte ugyanazt a dermedt kilátástalanság-, elveszettség- és elkeseredettségérzést, amelyet gyermekként élt át, amikor a szülei számára láthatatlan maradt.

A tudatosítás, megfigyelés, illetve a jelen és a múlt szétszalazása által az érzései ugyan nem múltak el, de lehetőséget kapott arra, hogy ne automatikusan cselekedjen, hanem szabadabban dönthessen arról, hogy a választott értékei szerint mit szeretne tenni, szeretetből másokért cselekedni, vagy a saját igényeire figyelni.

Az öngondoskodás értékét gyakran alábecsüljük vagy hátrébb soroljuk. Amikor sok a feladat, akkor az alvás, a pihenés, az edzés az, amiről elsőként lemondunk. Mindent megteszünk a másokért, és azt reméljük, hogy cserébe majd ő hálából gondoskodni fog rólunk, és szeretni fog bennünket. Ez biztos útja a párkapcsolati feszültségeknek. Nem várhatjuk el a másiktól azt, amit magunknak sem adunk meg.

Domi egyedül ment a pszichológushoz, mert Gabi elutasította a párterápiát. Bár ebben a cikkben Domi motivációit, belső tájképét jártuk körbe, fontos kiemelni, hogy a párkapcsolat dinamikáját és történetét ketten együtt ötven-ötven százalékban hozták létre. Egyedül nehéz változtatni a rendszeren, de már egy tag változása is hat rá, mert a kapcsolat többé nem maradhat ugyanaz. A párok ilyenkor vagy elfejlődnek egymás mellett, vagy az egyik megérzi a másik változásán, hogy neki is változnia kell. ♦



SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

KÉP –  
JÓNÁS JÁCINT

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány



## *A sérült gyermeket nevelő pároknál még fontosabb a kettesben töltött idő*

*Csatlos Tünde, a Nőileg újságírója, az Erdélyi Magyar Televízió műsorvezetője és férje, Csatlos Károly, a Mediapartizan marketingügynökség alapítója nagy életfeladatot kaptak: kisfiuk ritka genetikai betegséggel él. Az erdélyi házaspár úgy áll helyt a nehéz helyzetben, hogy közben sorstárs családoknak is erőt ad.*

◆ – **Annak idején együtt jártatok Kolozsváron egyetemre, majd évekkel később, az Erdélyi Magyar Televíziónál találkoztatok újra – ekkor szövéődött köztetek a szerelem. Milyenek ismertétek meg a másikat?**

– **Tünde:** Én már akkor, Kolozsváron éreztem, hogy Karessz olyan férfi, aki tökéletes lenne férjnek. Érdekes egyébként, hogy – és ebben a beszélgetéseim más nőkkel is megerősítettek – fiatalként még más típusú férfiak tetszenek az embernek, vagy olyanokat vonz be. Aztán jött egy hosszabb időszak az életemben, amikor nem volt társam, és megfigyeltem a környezetemben lévő párokat, hogy hogyan működnek, ez pedig jelentősen formálta, milyen férjet szeretnék. Az vált a legfontosabbá, hogy legyen érzékeny, figyelmes, és bánjon jól a gyerekekkel. A tévénél jobban megismertem őt, és láttam, nemcsak velem előzékeny, hanem az emberekkel általában.

– **Károly:** Nekem nem volt konkrét elképzelésem arról, hogy milyen társat keresek, leszámítva azt, hogy kedves

természete legyen, és ne féltékenykedjen, ha például elmegyek valahová. Úgy vélem, ha megvan a kölcsönös bizalom, akkor tud működni egy kapcsolat. Tündikére ez mind igaz volt, és én is azt éreztem, hogy megfelelő választás lesz.

– **Külső szemmel úgy tűnik, hogy Tünde cserfesebb, Károly pedig csendesebb típus, mégis harmonia érződik köztetek. Van, amiben nehézséget jelent a személyiségek különbözősége?**

– **Károly:** Szerintem inkább erősítjük egymást, konfliktus esetén viszont tud gond lenni. Én ilyenkor inkább hallgatok vagy elmegyek sétálni, időre van szükségem, hogy átgondoljak egy adott helyzetet, Tündike viszont szereti rögtön megvitatni a felmerülő problémát.

– **Tünde:** Az évek során meg kellett tanulnom, hogy teret adjak neki, és ne legyenek rá dühös, ha elvonul az ilyen szituációkban, és csak órák múlva válaszol a kérdéseimre.



Nekem viszont az segít, ha kimondhatom, ami nyomaszt. Ez egyébként a legnagyobb különbség köztünk, de egy kapcsolatban mindig dolgozni kell valamin, és nincs olyan, hogy minden tökéletes. Mi ezzel együtt is úgy érezzük, jó páros vagyunk: például szeretünk együtt főzni, kirándulni. Szerintem egy párkapcsolatban fontos, hogy sok kicsi dologban legyen egyezés.

**– Kisfiatok, Marci ritka betegségben szenved: a SLCA2 nevű gén mutációja agyi károsodást okozott nála. Hogyan emlékeztek vissza arra, amikor megkaptátok a diagnózist?**

– **Tünde:** Marci egészségesen született, vagyis inkább úgy fogalmaznék, nem mutatta semmi, hogy bármilyen gond lenne vele. Aztán nyolchetes korában epilepsziászerű megnyilvánulásai voltak. Elmentünk egy neurológushoz, aki kórházi kivizsgálásra küldött. Zokogtam, amikor kijöttünk tőle, mert akkor már éreztem, a háttérben komolyabb ok áll. Ezt aztán Budapesten, a Heim Pál Gyermekkorházban is megerősítették, ez volt számomra a másik mélypont. A konkrét diagnózist csak jóval később kaptuk meg, amikor Marci már ötéves volt.

– **Károly:** Megismertük a betegség nevét, de nem tudtuk, hogy mit kezdjünk vele. Ugyanis egy nagyon ritka kórról van szó – a legtöbb, amit tehettünk, hogy igyekeztünk ugyanúgy élni az életünket, mint korábban,

közben fejleszteni Marcikát, és próbáltunk ugyanilyen betegségben szenvedőket találni.

**– Milyenek Marcival a mindennapjaitok?**

– **Tünde:** Legtöbbször én vagyok vele otthon, míg Karessz dolgozik. Marci heti kétszer, tíztől délig egy alapítványi központba jár fejlesztésre, ilyenkor nekem is több időm van a munkáimmal foglalkozni. Mivel csak sírással kommunikál, ezért nehéz kitalálnunk, hogy éppen mire van szüksége. Magától nem tud mozogni, állni, sem mászni, ezért emelni, hordozni kell. Ez egyre nehezebb, mivel én egy kicsi nő vagyok, ő pedig egyre nagyobb – vigyáznom kell a testemre, hogy hosszú ideig ki tudjam szolgálni Marcikát.

**– Hogyan formálta a kapcsolatokat a fiatok betegsége?**

– **Károly:** Egy-két évre rá, hogy kiderült, Marci beteg, kaptam olyan visszajelzéseket, hogy milyen bátor vagyok, amiért nem hagytam el a családot. Én ezen nagyon meglepődtem. Tudom, hogy sok férfi nem tudja feldolgozni, ha sérült gyereke születik, és valóban elhagyja a családot a konfliktusok vagy a nehézségek miatt, de nekem ez meg sem fordult a fejemben. Igen, lett egy sérült gyerekem, és ezzel a ténnyel együtt kell élni, és meg kell tenni mindent, hogy jól legyen, illetve mi is jól legyünk.

– **Tünde:** Előfordul, hogy a szülők egymást okolják a helyzetért, mi azonban soha nem hibáztattuk a másikat, legfeljebb magunkban kerestük a hibát. Ha arról kérdeznék, hogyan bírtuk ki együtt, csak annyit tudok mondani, mert egymást is szeretjük.

Volt egy időszak, amikor úgy éreztem, Karessz-szel kicsit eltávolodtunk egymástól. Ez arra az időre esett, amikor észrevettük, hogy Marci nem fejlődik normális tempóban. Szinte kizárólag a fejlesztésére koncentráltunk, rendszeresen járt hozzánk gyógytornász, naponta háromszor-négyszer tornáztattuk. Olyan erős szimbiózisban éltem ekkor vele, mint egy csecsemő és az anyja az első hetekben.

– **Károly:** Én nem érzékeltem ezt az eltávolodást. Viszont sokszor kerültünk-kerülünk hullámvölgybe, ilyenkor próbáljuk kihúzni onnan a másikat, és felvidítani.

– **Ez hogyan sikerül?**

– **Tünde:** Ha megdob egy csokoládéval. (Mosolyog.) Ugyanis imádom a csokoládét, és ezzel szoktunk viccelődni. Folyamatosan poénkodunk egymással, ami a nehéz helyzeteken is átlendít minket. Karessz egyébként mindig gondoskodott arról, hogy méltó módon megtartsuk a születésnapjainkat vagy a házassági évfordulókat, és elmenjünk kettesben valahova. Volt, hogy az anyósom azzal jött át hozzánk: kezdhettek öltözködni, mert megyünk Karessz-szel nőnapozni.

– **Károly:** Mindig buzdítom arra, hogy mozduljon ki otthonról, találkozzon a barátnőivel vagy menjen el vásárolni, hiszen ő van a legtöbbit Marcival. Ezt amiatt is fontosnak tartom, mert ahogyan a szülő érzi magát, az tükröződik vissza a gyerek viselkedésén. Ez egy sérült gyerek esetében, aki jobban átveszi az apró rezgéseket, még inkább igaz. Tehát, ha mi jól vagyunk, akkor Marci is jól van.

– **Az ajándékozás Tündének is erőssége, a negyvenedik születésnapra különleges meglepetéssel készült.**

– **Károly:** Igen, egy utazást kaptam tőle. Azt viszont nem árulta el, hogy hová megyünk, csak a repülőtéren derült ki, hogy az úti cél: Amszterdam. Előtte még soha nem jártam Hollandiában, ezért hatalmas élményt jelentett, különösen a Van Gogh Múzeum, mivel ő az egyik kedvenc festőm, és a feleségem szerint még hasonlított is rá.

– **Most pedig épp Budapesten beszélgetünk, ahová a Média a Csaláért díj átadó ünnepsége miatt érkeztek (Tünde is a küllhoni jelöltek közt szerepelt – a szerk.).**

**Hogyan oldjátok meg Marci felügyeletét, amikor kettesben szerveztek programot?**

– **Károly:** Ilyenkor a szüleink vagy a testvéremék segítenek. Marci most Tünde szüleivel van, a hétköznapokban viszont édesanyámék tudnak gyakrabban vigyázni rá, mert ők közel laknak hozzánk.

– **Tünde:** Pici kora óta tudatosan próbáltuk kialakítani, hogy ne csak én tudjam ellátni Marcit, hanem a nagyszülőknek is ugyanolyan természetes legyen ez, mint nekünk. Óriási szeretettel vigyáztak és vigyáznak rá a mai napig. Egyébként nem vagyunk aggódó szülők. Persze felhívjuk ilyenkor telefonon a nagyszülőket, és gyakran gondolunk Marcira, de nem többször és nem kevesebbszer, mint egy átlagos gyerekekre a szülei. Tudjuk, hogy jó kezekben van.

– **Ugyanakkor vele is útra szoktatok kelni.**

– **Tünde:** Régebben az volt a jellemző, hogy aki sérült gyereket nevelt, nem mert kimenni vele még az utcára sem, félt megmutatni a beteg gyereket. Mi viszont megyünk. Az Európai Unióban már hála istennek figyelnek a sérültek elfogadására. Sosem volt probléma abból, ha Marci esetleg kiabált, vagy ha több helyet foglalunk el vele valahol. Inkább mosolyognak ránk. Persze előfordulhatnak kellemetlen esetek, főképp akkor, amikor a szülők még nem képesek elfogadni a helyzetet. Nálunk ez elég gyorsan ment, és ez segítette, hogy társadalmi szinten is másképp lássuk a dolgokat, merjünk beszélni arról, amit Marcival átélünk.

Gyakran tapasztalom, hogy az emberek bátoratlanok, és attól tartanak, hogy megsértenek, ezért inkább tabuként kezelik a témát. Tőlünk viszont azt is bátran megkérdezhetik, hogy egy nap hányszor tesszük Marcit tisztába. Mindenre válaszolunk. Ezért is indítottam korábban sorozatot az állapotáról a Nőileg hasábjain.

– **Nektek mi jelenti a legnagyobb kihívást?**

– **Tünde:** Már megszoktuk a nehézségeket, számunkra hozzátartoznak a mindennapokhoz. De van, amikor otthon és a munkában is minden összejön. Olyankor estére azt érzem, nem bírom tovább ezt a terhet. Amikor Marcit rengetegszer kell tisztába tenni egy nap, vagy reggeltől estig hangoskodik vagy rossz napja van és sír, akkor – akármennyire is szeretem – elveszítem a türelmem. Ha ilyen érzések uralkodnak el valakin, akkor persze felmerül benne a kérdés, vajon elég jó szülő-e. De ha azt hallja, hogy a másik anyuka is ugyanígy érez, akkor kicsit megkönnyebbül, és megérti, hogy ez teljesen rendben van így.



**– Mibe tudtok kapaszkodni a nehézségek közepette?**

– **Tünde:** Amikor magam alatt vagyok, odamegyek Marcihoz, és ő felvidít. Kicsit megcsiklandozom, ő felvidul, és együtt nevetünk. Ettől minden megváltozik bennem.

– **Károly:** Ha mi nevetünk, átveszi ő is a hangulatunkat, és velünk együtt nevet. Van humora, szeret „trollkodni”. Amikor valakit felhívunk, és kihangosítjuk a telefont, elkezd hangoskodni, mintha bele akarna szólni a beszélgetésbe.

**– Mi az, amit megtanított számotokra Marci betegsége?**

– **Tünde:** Azt, hogy nem azt kell nézni, mi a betegsége, hanem azt, hogy ő hogy van, és abból mit lehet kihozni. Igyekszünk a fejlesztésére fektetni a hangsúlyt, és olyan körülményeket teremteni a számára, amelyekben a legboldogabb és a legkiegyensúlyozottabb lehet. Emellett az is célunkká vált, hogy másoknak is segítsünk, például a Piros Orr Egyesületünkön keresztül.

**– Az egyesületet néhány éve hoztátok létre azért, hogy sérült gyerekeknek segítsetek, illetve a családjaik számára is szerveztek programokat. Mit jelent számotokra ez a közösség?**

– **Károly:** A sorstárs családoknak többek között tábortokat szervezünk. Ez a három-négy nap egy kis túlzással élve, egész évre feltölt energiával.

– **Tünde:** Olyankor mintha kiszakadnánk a világból. Én akkor szoktam a leginkább érzékenyülni, amikor

megtapasztalom a szülők háláját, hiszen nekik is mindig nagyon sokat jelent a tábor. Ezt a rengeteg szeretetet nem biztos, hogy megélhetnénk, ha nincs nekünk Marci.

Emellett előrevetítik azt is, hogy később mi vár ránk, mire számítsunk, és sok praktikus tanáccsal is elláttak már minket. Például, hogy Marosvásárhelyen melyik fogászatra érdemes menni, hol fogadják szívesen a sérült gyerekeket. Hiszen egy orvosi kezelés előtt lenyugtatni őket, az külön procedúra.

A sorstárs családok abban is megerősítettek, hogy milyen fontos a szülőknek kettesben is időt tölteniük. Ez minden házaspárra érvényes, de a sérült gyerekeket nevelőkre még inkább: mivel nehezebben oldják meg a gyerekefelügyeletet, gyakrabban mondanak le a közös programokról. Bár néha az is elég, ha egy este gyertyát gyújtanak, és egy pohár bor mellett elbeszélgetnek egymással.

**– Hogyan készültök a jövőre?**

– **Tünde:** Sokan mondják, előresietünk, hiszen Marci még csak nyolcéves, de mi már most elkezdtünk azon gondolkodni, hogy mi lesz vele, ha felnő. Romániában, ha a fogyatékkal élő gyerekek betöltik a tizennyolcadik életévüket, az őket nevelő családok nagyon sok támogatástól elesnek. Szeretnénk létrehozni egy olyan „kuckót”, amely egyfajta nappali befogadóközpontként működne, és ahová más szülők is elvihetik néhány órára a sérült gyerekeiket, ha ügyet intéznének vagy akár megnéznének egy filmet a moziban. A nagyszülőkre mindig számíthatunk, de ahogy Marci nő, egyre nehezebb felemelni, beletenni a kocsiba, és eljön az az idő, amikor már nem fognak tudni segíteni. Jelenleg nincsen B tervünk rajtuk kívül, ezért keresünk egy olyan személyt, ápolót, aki rendszeresen tud járni hozzánk, és akire később rá lehet bízni.

**– A beszélgetést azzal kezdtük, hogy milyennek láttátok egymást a kapcsolatotok elején. Milyen társnak, szülőnek látjátok egymást most, a tizedik házassági évfordulótokra készülve?**

– **Tünde:** Karessz szülőként bátrabb, mint én, például azt sem aggódja túl, ha Marcival utazni készülünk valahová. Én előtte mindent feltérképezek, hogy ne érjenek váratlan meglepetések, ő viszont nem tervez meg mindent előre, hanem ráérez, kinek mire van szüksége, és cselekszik.

– **Károly:** Tündike igyekszik mindent megadni a gyermekünknek. Emellett sokkal pozitívabb szemléletű, mint én, ezzel engem is inspirál. Dolgozom azon, hogy hasonlóan optimista legyek, és akkor talán picit vidámabb hely lesz a világ is. ♦



SZÖVEG –  
BODNÁR ZITA

# A gondoskodó kert

A kék zónák hosszú  
életet ígérő titkai II.

**Azt gondolnánk, hogy  
gondoskodunk a kertünkről, de  
természetesen a kertünk az, amely  
valójában gondoskodik rólunk.**

**Jenny Uglow**

A természet, s benne a kertek szerepe az egészség megőrzésében, valamint gyógyító erejük évezredek óta ismert. Nem meglepő, hogy a kék zónákban ma élő szépkorúak életében is kulcsfontosságú volt a rendszeres kerti munka. A jó hír az, hogy ez az áldásos hatás akkor is érvényesül, ha a balkonon, a gangon vagy egy városi közösségi kert tagjaként gondozunk növényeket, és élvezzük munkánk gyümölcsét. *Táborszky Boglárka* gyógytornászt arról kérdeztük, hogy hogyan befolyásolja a kerti munka fizikai és lelki állapotunkat, a nagyvárosi kertészkedés lehetőségeiről pedig *Lőrinczi István* permakultúrás tervező, a terézvárosi Rózsa közösségi kert vezetője mesél.

◆ Gyerekkorom meghatározó élményei közé tartozik nagyszüleim hatalmas kertje, ahol a nyarakat töltöt-tük. Emlékszem, milyen izgatottan szaladtam kora reg-gelenként megfigyelni a paprikapalántákat, hogyan hozzák apró fehér virágaikat, majd lesz belőlük termés. Mennyire szerettem a frissen szedett paradicsom sem-mihez sem hasonlítható illatát. Hosszú percekig tudtam gyönyörködni a gömbfejű hagymavirágban. Esténként pedig elbűvölt az éjszakai viola édeskés, bódító illata.

Sokaknak vannak hasonló emlékei. Kertben lenni, ker-tészkedni azonban nemcsak örömet jelent, hanem testi-lelki egészségünkhöz is nagymértékben hozzájárul.

**A kék zónák, Földünk azon régiói, ahol különösen magas az idős – akár a száz évet is megélő – jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. Őt helyet találtak a világban – Szardínia hegyvidéki falvait, a Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava-szigetet, a görögországi Icaria szigetét, a Costa Rica-i Nicoya-félszigetet, a kaliforniai Loma Linda városát –, ahol az emberek a legtovább élnek. A kutatás során kirajzolódott egy, a kék zónákra jellemző mintázat.**

A kék zónák szépkorúinak egész életére jellemző a fizikai munka, ez többnyire valamilyen mezőgazda-sági tevékenység. A kertjükben végzett könnyű, ala-csony intenzitású aktivitás idős korban is életformájuk egyik meghatározó eleme. A nicoyaiak például, akárcsak az Icaria szigetén élők, saját kezükkel művelik a földet, azt fogyasztják, amit megtermelnek, még az étrendjük alapjául szolgáló kukoricát is kézzel őrölik.

„Ha az embert bio-pszicho-szociális rendszerben vizsgáljuk, láthatjuk, hogy annak minden szintjére mennyire jótékonyan hat a kertészkedés” – fogalmaz *Táborszky Boglárka*. „Először is jó hatással van a szenzoros idegrendszerre. Minél több fajta inger ér válaszádra készetve minket, annál inkább segít harmóniában tartani az egész szervezetünket. A kertészkedés egy teljes testet átmozgató tevékenység. Remek módja a finommotorikus készsé-gek és izmok fejlesztésének. Növeli az erőnlétet, a fittséget, a moz-gékonyaságot, és jót tesz az egyensúlyérzéknek is. Pozitívan hat a szív- és érrendszerre. Eközben pedig az egészségünk szempontjá-ból oly fontos D-vitaminnal is töltekezhetünk a napsütésben.”

A kültéri szabadidős tevékenységek általában is csökkentik a stresszt, a szorongást, javítják a hangula-tot, flow-élménnyel és sok örömteli pillanattal ajándé-koznak meg. A rendszeres kertészkedés pedig javítja a kognitív funkciókat, fejleszti a döntés- és probléma-megoldó készségünket, támogatja a minőségi és mély alvást, így reggelente megújultan ébredhetünk. A jól vég-zett munka öröme és a hálás növények pedig növelik önértékelésünket.

„A kertészkedés során a leginkább domináns mozgásminta az előrehajlás, a guggolás, a járás, a kisebb törzcsavarások és per-se a kézzel, ujjakkal végzett megannyi finommunka” – mondja *Boglárka*. „Ha valaki úgy állna neki a kertészkedésnek, hogy egyébként mozgásszegény életmódot folytat, mindenképp a foko-zatos, óvatos kezdést, és előtte egy teljes testet átmozgató gerinc-tornát javaslok. Egy rövid bemelegítés mindenkinek ajánlott. Kertészkedés közben, a sok előrehajlás kompenzálására pedig egyenesdjünk fel, és végezzünk tíz-tizenöt percenként nyújtózko-dásokat, valamint a tenyerünkkel a derekat megtámasztva hát-rahajlásokat. Figyeljünk az izomegyensúly fenntartására is: ha a tevékenység lehetővé teszi, például gereblyezés, gyomlálás köz-ben, váltogassuk az oldalakat.”



## Más íze van a saját terménynek, tudjuk, hogy az, ami a tányérunkra kerül, egészséges.

### KERT A GANGON

A vidéki Magyarország ma is elképzelhetetlen virágos udvarok és háztáji kertek nélkül, de a nagyvárosokban élő, urbanizált népesség számára is jó példával szolgálunk a kék zónák, például Okinava szigetének zsebkezdőnyi veteményesei vagy a kaliforniai Loma Linda városának közösségi kertjei.

Belső-Ferencváros egyik társasházának negyedik emeletén, a körfolyosó szegletében rejtőzködik egy zöld sziget, egy permakultúrás kert. Nyolcvan különböző, ezekből ötven ehető faj (paradicsom, uborka, zeller, borsó, mángold, eper, szeder) terem hat négyzetméteren.

„A permakultúra egy fenntartható, emberi környezetet teremtő tervezői rendszer, amely azon alapszik, hogy együttműködünk a természettel” – mondja Lőrinczi István.

„A természet mintázatait és ökológiai folyamatait figyeljük meg, és azokat emberi környezetben alkalmazzuk. Én például egyrészt tavasztól őszi különböző időszakokban virágzó növényeket telepítettem, gondolva a beporzókra is. Másrészt összegyűjtöttem a családnak ételmiszer-fogyasztási szokásait. Ez alapján választottam főnövényeket. A paradicsomot például mindenki szereti, de nem érdemes monokultúrában ültetni, mert a különböző betegségek kipszítíthatják.

Ha viszont bazsalikkal társítjuk, az megvédi egy esetleges fertőzéstől. Minden kertenél fontos a diverzitás, a növénytársítás, így a természetre bízhatjuk, hogy tartsa távol a kártevőket.”

A Perma Gang Project öngondoskodásra nevel. „A család gyógy- és fűszernövény-szükségeit ellátja – lányaim csak „gangteának” hívják az egész évben fogyasztott, saját készítésű főzeteinket. A néhány megtermesztett zöldség- és gyümölcsféle terhet vesz le a nagy mezőgazdasági rendszerről. A gyerekeknek jó példát mutatunk, ismereteket adunk át. Öröm számukra, hogy csak kilépnek a gangra, és epret csipegethetnek, vagy a vacsorához uborkát szedhetnek. Más íze a van a saját terménynek, tudjuk, hogy az, ami a tányérunkra kerül, egészséges. Nem a mennyiség, hanem a tápérték számít” – fogalmaz István.

A kert kialakítása formálta a lakóközösséget is. Egyre több virágos balkonláda, sőt már ehető növény is megjelent, a szomszédok beszélgetésbe elegyedtek egymással, van, aki pedig szeretne a saját portáján is egy ilyen kiskertet.

### KÖZÖSSÉGI KERTEK

„A közösségi kertek lényege a közösség, a kertészkedés öröme, a kis léptékű önellátás, az ökotudatos szemlélet gyakorlati alkalmazása, és nem utolsósorban a városi területek zöldítése” – mondja Lőrinczi István. „Együtt alakítják a közösségi normákat, szabályokat. A Rózsa utca foghíjas nyolcszázötven négyzetméteres telkén például harminchét parcellában zöldellnek a konyhakerti zöldségek, fűszernövények, virágok Terézváros közepén. A saját ágyások mellett vannak olyan területek is, amelyeket a közösségünkhöz tartozó harmincnégy család együtt művel, majd közösen részesednek a termésből. A nagyvárosokban rengeteg az ételmiszer-hulladék. Azért, hogy ezt a hátrányt előnyünkre fordítsuk, komposztbefogadó helyszín lettünk, ahová a kerület lakói elhozhatják a zöldhulladékaikat, mi pedig abból kiváló minőségű komposztot készítünk. Ennek eredménye pedig szemmel látható: szépen nőnek a fák, egészségesek a zöldségek.”

Egy közösségi kertben a közösségi életé a főszerep. S míg a résztvevők együtt művelik az ágyásokat, a kertet és a közös területeket, közben beszélgetnek, és megismerik egymást. Később már együtt piknikeznek, szakmai műhelyeket szerveznek, vagy akár együtt tornáznak reggelente. Mindenkinek szüksége van arra, hogy kiszakadjon az otthona vagy a munkahelye zárt világából, és egy lakóhelyéhez közeli közösséghez tartozzon, ahol akár új barátokra is lelhet.

[https://www.varosikertek.hu/kertek-2016-elejen/20150710\\_163035/](https://www.varosikertek.hu/kertek-2016-elejen/20150710_163035/) ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószelekrény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

## FÁRADTSÁG

◆ A lábán érezte a villamos fűtését, de még sapkasálkesztyűben is fázott és émelygett. Amikor a madarak elkezdtek a csicsergést, lefeküdt pár órára, de nem is emlékezett arra, hogy csörgött az ébresztő, Anya keltette. Jelzett a telefonja, a csoporttársa írt, hogy akkor délután tud-e segíteni sraffozni, azt válaszolta, hogy persze, ha megírta a zéhát. A Duna-part fái összesomódtak a suhanó villamosablakban. Alvás és ébrenlét között beleengedte magát a sínen futó jármű vízszintes zuhanásába. Messziről hallotta a hangokat. „...tessék csak hagyni, mindjárt leszálllok...nem úgy van az, nézze, fiatal lány!...biztos drogos”. Kinyitotta a szemét, meglepte, hogy háttal ül a menetiránynak, nem így emlékezett. Felállt, és rohant az ajtóhoz, mert már sípolt a jelzés.

Az elsón le kellett adnia a rajzokat, bemenni a tanulmányira, mert a rendszer törölte a jövő heti vizsgaidőpontját. Kellott volna inni legalább egy kávét, nem is reggelizett. Az előadóban már alig volt hely. A keze gépiesen mozgatta a ceruzát a papíron. Gyerekkorában az első vonalakat szerette legjobban megrajzolni a fehér lapon... Anya ilyenkor megállt mellette, meghallgatta, mi minden lesz majd a rajzon, érezte a fején a könnyű kezét...de ez a kéz most nehéz és nagy volt. Kinyitotta a szemét, a tanár állt fölötte: „Menjen haza aludni! Ez már bőven megvan kettes.”

„Csak becsukom egy kicsit a szemem. Nem történhet semmi, nem juthat messzire, körbe is raktam párnával...” A baba a lera-kott tapiszönyegen próbálta az első kúszó mozdulatokat,

ő pedig az ágyon hasalva, fölülről nézte, kezében a csörgőzörgő színes karikákkal, amit a kicsi épp meg tudott néha lökdödni. Többször kinyitotta a szemét, de a szemhéja azonnal elkezdett becsukódni, amint elérte a nyitott állapotot, mint a légkondi billenőajtaja. A gyerek szuszogott és kicsiket nyögdécselt, csukott szemmel is hallani fogja ezt a kis metronómot. Az irodában volt ennyire álmos ebéd után, amikor még senkinek nem mondta el, hogy babát vár. Ült az asztalnál az üres kávéscsésze mellett, és már harmadszorra kezdte el az ablakkiosztást, mert mindig lefagyott a program. A szemben ülő kolléga jóindulatú mosolygással leste a monitor mögül, hogy mikor csukódik be a szeme. Úgy érezte, a fél életét adná tíz perc alvásért, fel kellene állnia egy kicsit, de nem lehet ötpercenként, már szóvá tette az irodavezető is. Nem gonoszul, de fürkészőn. És akkor észrevette, hogy az, amit az íróasztalán eddig táskának hitt, valójában egy baba. Nem értette, hiszen az előbb még a hasában volt... És akkor hirtelen a gyerek négykézlábra állt, érezte, hogy oda kellene nyúlnia, de közben megint lefagyott az a hülye program, próbálta elmenteni az elmúlt órák munkáját. Akkor a baba, aki mintha most nem is az övé lenne, inkább a szomszéd gyerek, valahogy előrebukott, és leesett az íróasztalról, és ő nem mert felállni, hogy megnézzze, mi van vele, a kollégák sopánkodtak, valaki vigasztalóan a fejére tette a kezét. Felnézett...

A férje állt az ágynál: „Menj, aludj egyet, itt vagyok”. ◆