



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Mesés hétköznapiak

◆ Pszichológusok kimutatták: az egyik legfontosabb tényező a kisgyerekek szellemi fejlődésében az, ha a szülei olvasnak nekik mesét. A kutatás szerint még a hangkönyvet is lepipálta ez a tevékenység, pedig a kettő ugyanaz, gondolhatnánk, hiszen itt is, ott is egy felnőtt mondja a történetet. Mint kiderült, a szülő hangja, érintése váltja ki a pozitív érzelmi reakciót. Tehát nincs mese, pontosabban van, szinte csak az van: ehhez a tevékenységhez is mi kellünk. Úgyhogy a feleségemmel igyekszünk minél többet olvasni a kicsiknek.

A múltkor ki is számoltam, hogy összesen körülbelül két órát egy nap. Bevallom, hogy bár író létemre nagyon szeretek történeteket olvasni, ennyit azért nem tudok gyerekmesékből koncentráltan, ráadásul felolvasva befogadni. Úgyhogy észrevétlenül, magától kifejlődött egy képességem: a robotpilóta-olvasás. A jeleket befogadom, az agyam továbbítja őket a beszédközpont felé, kimondom a mondatokat, de közben gőzöm sincs arról, hogy mit olvasok. Ennek köszönhetően a hangsúlyokkal, hangszínekkel sem játszom, ami az élvezhető felolvasás lényege volna. Talán ezért is fanyalodnak rám ritkábban a gyerekek, általában akkor, amikor az anyukájuk nincs jelen, vagy nem ér rá valamiért. Na jó, mondják lehagoltam, akkor olvasson apa. Az infót legalább át tudja adni. Mint egy mesterséges intelligenciát működtető felolvasóprogram.

Közben viszont végig tudok gondolni egy csomó mindent. Számtalan problémát oldottam már meg, miközben Bogyó és Babóca egy faágon egyensúlyozott, vagy Annipanni győzködte Boribont, hogy menjen el vele kirándulni. Egyszer még egy regényt is eszembe jutott, de

egyáltalán nem az olvasott mesével kapcsolatban. Persze van, hogy ilyenkor megállok, elrövedek, anélkül, hogy észrevenném. A kicsik persze rögtön rám szólnak, és én készségesen folytatom, nem egyszer teljesen máshonnan, mint ahol abbahagytam.

A gyerekek sokszor más helyzetekben is rákérdeznek, felhozzák az egyes történeteket. Apa, Anna, Peti és Gergő is így járt az apukájával, ugye? Üres tekintettel, szégyenkezve nézek magam elé. Kutatok az emlékeimben, de halványlila gőzöm sincs, miről lehet szó, pedig egy órája olvastam. Ha visszakérdezek, elmondják, mire gondoltak, de látszik rajtuk a csalódottság. Mert a mese számukra valóság, amely átszövi az életet. Nem értik, hogy bennem miért van határ a kettő között.

Mindenesetre a tudatalattimba azért úgy tűnik, beférkőznek a történetek. A minap ugyanis érdekes álmom volt: Tádé voltam Manócska ölében. Aztán belépett a szobába Babóca, és meghívott magához, aminek nagyon örültem. Felkerekedtünk. Útközben szembejött Annipanni és Boribon, integettek nekünk, és mintha Anna, Peti és Gergő hangját is hallottam volna az egyik házból: „Anyá, süssünk szilvás sütit!” Kiabálták torkuk szakadtából.

Amikor reggel elmeséltem ezt a gyerekeknek, a történet osztatlan sikert aratott. Azóta így kell mesélnem, hasonló módon keverve ezeket a világokat. Természetesen fejből. Ez lett a jutalmam a figyelmetlenségemért. Azt hiszem, megérdemlem. És egy kicsit sem bántam meg. Amikor a vigyorgó arcukat látom, most már úgysem tudok másra gondolni, mint hogy örömet szereznek nekik. ◆



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Paramami

◆ – Láttad ezt, anya? – szaladt hozzám kipirult arccal a kislányom, miután a játszótéri szobor legmagasabb pontját is elérte a kezével. Mióta falmászásra jár, mindent potenciális gyakorlóterepnek tekint.

– Hurráááá! – száguldott el mellettünk a kisfiam, aki kismotorral rugaszkodott neki a meredek gumilejtőnek a homokozó mellett.

– Nem félsz, hogy összetörik magukat? – kérdezte tőlem a barátnőm idegesen toporogva.

– Dehogynem félek – mosolyodtam el.

Amikor az első gyermekem megszületett, teljesen naivan léptem az anyaságba. Egy boldog, zavartalan várandósság végén úgy lebegett előttem a szülés, mint valami egyetemi vizsga, amelyre szakkönyvekkel, tanfolyamokkal, oktatóvideókkal fel lehet készülni. Már ebben is hatalmasat tévedtem (ami az én szüléstörténetemet illeti), de a legnagyobb hiba az volt, hogy megfeledkeztem arról, hogy ezután a vizsga után visszavonhatatlanul benne leszek egy újfajta, véget nem érő megmérettetésben.

Készültem én az anyaságra, persze. Megvettük a szükséges dolgokat. Ott sorakozott a gyerekeveléssel kapcsolatos szakirodalom a polcon. Énekeltem Mozartot a dudorodó hasamnak. Mégis minden meglepetésként ért. Mert a nagylányom egyszer csak ott volt velem teljes valójában. Csodálatos volt, gyönyörű, és nagyon sírt. Sírt a szülőszobán, a kórteremben, sírt éjjel, sírt nappal. Nem tudtam megnyugtatni. Nehezen indult a szoptatás is, mivel senki nem vette észre, hogy lenőtt a nyelve, és nem tudja elég nagyra nyitni a száját. Mire az első akadályok oldódni kezdtek, már bekúszott a bőröm alá az aggodalom. Az a fajta, amely a felelősség súlya alatt néha irracionálisan nagyra nő, mások csak halványan a háttérben meghúzódnak, de soha többé el nem tűnik. Összenőtt az anyaságommal.

Bízni abban, hiba nélkül lélegezni fog a kiságyában, elengedni a kezét a lépcsőn, hagyni, hogy elkövesse élete első baklövéseit, megengedni, hogy felmásszon a mászóka tetejére, elköszönni tőle az óvoda ajtajában, elengedni az irreális és egymásnak ellentmondó elvárásokat, és csak elhinni, hogy elég jó anya vagyok, ezek számomra hatalmas kihívást jelentő feladatok voltak.

Aztán a második gyermekem emelte a tétet, és behozta az életünkbe az allergiát, a gyerekkori asztmát, az orvosi köpenyeket, a rohammentőt. És bár lassan alakul minden, de kemény tanulóút volt számomra elfojtani az állandó aggodalmat, és átélni a pillanatokat. Sohasem fogok ennek az útnak a végére érni. De nehéz is felhőtlenül anyának lenni, mert három gyereknél mindig akad valami.

A barátnőm a téren idegesen húzta összebb a kabátját, én meg csak néztem a fiamat, aki nekikészült egy újabb motoros száguldásnak, és csak annyit mondtam: kerüld ki azt a lyukat a homokozó mellett, kisfiam. ◆



SZÖVEG –
SZÖNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

SZÓVÁ TETT VALÓSÁG

Létezik olyan fájdalom és harag, amely megnémítja az embert. Akad, aki egész életén át szótlannul cipeli sebzettségét, és van, akiből egy nap úgy szakad ki a kín, hogy azzal önmagát és mást is mélyen megsebez. Vajon van-e más választás?

◆ Mostani történetünk, a *Larry*, egy megrázó és erőteljes alkotás, amelynek ereje a hitelességben rejlik. Nem finomkodik, de nem is mond ítéletet, amikor a nincstelenséget, a családi traumákat, a fájdalmat, a küzdelmet, az elkeseredettséget és a haragot ábrázolja. Nem vetít elénk happy endet, mégsem a reménytelenség filmje. Megmutatja a valóságot, amelyről olyan könnyű elfordítani a tekintetünket.

A TÖRTÉNET

Ádám (Vilmányi Benett) huszoneves fiatalember, aki birkapásztorként dolgozik. A film nyitóképei egyszerre mutatják eszünkbe a jó pásztor és a népmesei juhászlegény figuráját, ám Bernáth Szilárd filmje nem egy túlrómantizált felemelkedést mutat be, hanem arra vállalkozik, hogy bepillantást engedjen abba a világba, amely a kimondatlan és elhallgatott valóság mögött húzódik.

A történetben sok minden nem azért marad kimondatlan, mert főhősünk nem akar beszélni. Ádám eleve nem tudja érthetően kifejezni magát, ugyanis dadog. Egész teste, nyaka megfeszül, ahogyan a szavakat igyekszik megformálni, és nézőként is hegyezni kell a fülünket, hogy a motyogó dadogásából kivegyük a lényegét, amelyben gyakran arra keresi a választ, hogy miként lehet kibírni ép ésszel mindazt, ami van. Mert ami van,

az tényleg kibírhatatlannak látszik. Ádám rendőr édesapjával (*Thuróczy Szabolcs*) él együtt látszólagos nyugalomban, de szép lassan kibomlik, hogy a felszín alatt hatalmas feszültség dolgozik. Édesanyja még gyerekkorában öngyilkos lett, édesapja pedig bántalmazó alkoholista, aki korábban a testén és a lelkén is maradandó nyomokat hagyva verte, szidta és megalázta. Bár az apa már három éve tiszta, és látszik rajta az őszinte igyekezet, hogy jó ember és apa legyen, de minden rezdüléséből érezhető, hogy a lelke mélyén pusztító indulatok hullámoznak, ezért érdemes vigyázni vele.

Ádám (művésznévén *Larry*) számára a zene jelenti a menedéket. Amikor rappel, elmúlik a valóság kifejezését megakadályozó dadogása, és a dühvel együtt utat talál magunknak a szavak. Megismerkedik egy Csala Do nevű kazincbarcikai rapperrel, aki segít neki az egyik szövegét felvenni és feltölteni az internetre, Ádám még egy tehetségkutatóba is jelentkezik. A nyers és vad rap megtetszik az internet népeinek, őt pedig behívják a műsorba. A felkészülés azonban nem a technika vagy a mozgás finomítgatásáról szól, hanem arról, hogy a fiú egyáltalán képes legyen arra, hogy közönség előtt megfogalmazza azokat a sorokat, amelyek a fájdalmas múltjáról, a féltelméről és a dühéről szólnak, de úgy, hogy közben elkerülje édesapja haragját.




DADOGÓ TEST, DADOGÓ LÉLEK

Beszédünk teremtő erő. A kimondott szó visszavonhatatlanul életre hívja a bennünk kavargó gondolatot, érzést, vágyat. Láthatóvá válunk általa önmagunk és a külvilág számára. Ennek megfelelően a beszédünkre is hatással van az önmagunkról alkotott képünk. Amikor – környezettől, helyzettől és jelenlévő személyektől függően – értékesnek éljük meg magunkat, akkor könnyebben, magabiztosabb hangon tudunk megszólalni. Ezzel ellentétben más helyzetekben, amikor bűntudat, elégtelenség, sikertelenség, kiszámíthatatlanság vagy egyéb nehéz fájdalmas érzés kíséri bennünket, akkor a szóbeli megnyilvánulásaink is bizonytalanabbá, töredezettebbé válnak.

Larry dadog. Mintha folyton küzdene önmagában és önmagával, amint a formálódó szót egyszerre akarja kivetni, de közben nem tudja elengedni. Ma a tudománynak még nincs egyértelmű válasza arra, hogy a dadogás pontosan miért alakul ki, mitől múlik el és milyen célt szolgál. Megtörik a beszéd, akaratlan ismétlésekkel tűzdelve. Érdemes az egyén szintjén vizsgálni, hogy a beszédzavar mit üzen, miben gátolja, vagy akár miben segíti azt, aki dadog. Larry életéről sok mindent megtudunk. A családon belüli erőszak mellett nyomasztja apja alkoholizmusa és az anyja egykori végzetes tette, mindez azonban egészen más optikát kap az idő előrehaladtával. Az apa tagadja a korábbi, majd újra előtérbe kerülő agresszióját, és az anya gyengeségeként állítja be annak tragikus döntését. Larry minden bizonnyal egy életre megtanulja, hogy a szembeszegülés az apjával – életveszélyt jelent.

Nehezen tudjuk elképzelni, hogy az anya elvesztése után az apa érzékeny, megtartó, biztonságos közeget teremtett volna a félárává vált, magányos fiú számára. A kukta fedele zárva, a nyomás folyamatosan nő. Úgy tűnik, nincs szó és nincs eszköz, amely megkönnyebbülést hozhatna. Larry folyamatos éberségben él és mérlegel, sohasem biztos abban, hogy mit mutathat meg abból, ami a lelkében zajlik. Egyszerre vetné ki magából a dühöt, a fájdalmat, a veszteséget, a vágyat, az úrt, a szenvedést, és fogja mindezeket vissza vasököllé, rettegve a megdöbbenés megkönnyebbülés következményétől. Dadog. Dadog a lelke és dadog a teste. Ha Larryt érteni akarjuk, akkor felfedezhetjük, hogy dadogása nemhogy nem betegség, hanem mély-séges összhangban van mindazzal, amit átél.

Egészségesen reagál az őt érő impulzusokra, védi magát, túlél. A birkák csendjében, a mező magányában és az éjszaka mindent elnyelő zajában feszültsége csillapodik. És rappel, azáltal pedig minden dühét és fájdalmát megéli. Hosszú, töredezettségmentes szavakba és mondatokba önti mindazt, amit addig nem tudott kimondani. A lélek és a szó új összhangra talál. A „kimondhatatlanul fáj” az „erre nincsen szó” vagy a „meg sem bírok szólalni” mondásaink is azt jelzik, hogy van az a fájdalom, amely megnémítja az embert. Saját közegünket is vizsgálhatjuk a fentiek szerint. Amikor ismeretségi körünkben találkozunk ezzel a jelenséggel, érdemes elgondolkodnunk azon, hogy miképpen tudnánk biztonságos és elfogadó közeget teremteni annak, akin látjuk, hogy nagy terheket cipel. Ezáltal is segítve azt, hogy kimondhassa mindazt, ami benne van, hogy megérthesse, megérezhesse: szabad lennie annak, ami van.



Az igazság felismerése az egyén feladata és lehetősége,

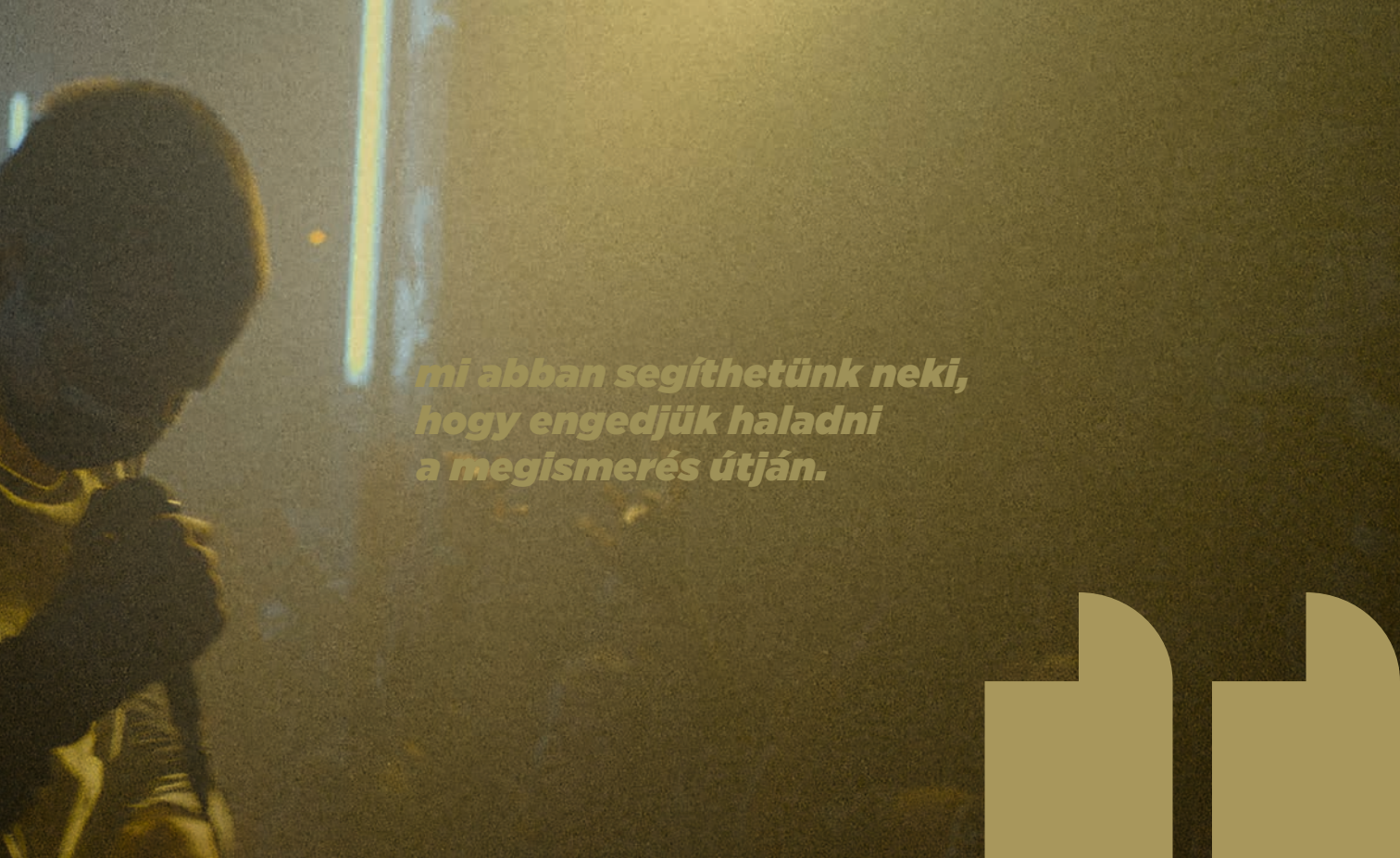
RÉGI BŰNEINK HOSSZÚ ÁRNYÉKA

Amikor az apa először meghallja a fia zenéjét, csalódottan sarkon fordul. Később hangot ad az érzéseinek, és számon kéri, hogy miért állít valótlanságokat. Olyan patthelyzet alakul ki, amely számos családban ismerős. Sokszor a fiatalok azok, akik rámutatnak egy, a családban lévő fájdalmas jelenségre, helyzetre, amelyről a szülők nem akarnak tudomást venni, vagy eleve nem tartják problematikusnak. Az érintettek pedig kisvártatva a „Most akkor ki hazudik?” – kérdéssel kezdődő fájdalmas játszma zsákutcájában találhatják magukat. Vajon biztosan hazudik valaki? Nem derül ki. A vitás kérdésekre adott egyéni válaszok igazságát általában nehéz egyértelműen alátámasztani. Ekkor kerülnek a felek döntési helyzetbe: belevesznek a játszmába, amelyben a kapcsolatuk tovább sérül, esetleg véglegesen megromlik, vagy a mélyre ásnak, hogy megértsék történetüket és a másik történetét.

Családjaink fontos feladata, hogy amikor a generációk különválnak egymástól, a családtagok újfajta egyensúlyt találjanak. Ennek előfeltétele, hogy legyenek a múlttól közös történeteik, tapasztalataik. Rendszerszinten a felnövő nemzedék tagjai mondanak

kritikát az idősebbekről. Tulajdonképpen így tesz Larry is. Elég erőssé válik ahhoz, hogy felvesse édesapjának, hogy az ő történetértelmezése számára nem elfogadható. Új szél kezd fújni, már nem a szülő irányítja egyedül a családi kapcsolatok alakulását. Mindezt egy szülőnek akkor különösen nehéz elfogadnia, ha azt éli meg, hogy a vele szemben felhozott vád igazságtalan, mi több, valótlan. Szülőként azonban érdemes arra törekedni, hogy az ilyen helyzetekben is elfoglaljuk az „idősebb és okosabb” pozícióját, megértve, hogy a gyerek (kortól függetlenül) üzenetet szeretne átadni. A célja minden bizonnyal nem az, hogy a szüleinek ártson, hanem sokkal inkább az, hogy egy valóságosabb kapcsolatot alakítson ki velük.

Vajon mi történt volna akkor, ha Larry apja a fia zenéjét hallva, magába néz, és megérti a gyereke fájdalmát? A film minden bizonnyal más irányt vett volna. És ez az az irány, amelyet nem könnyű, de érdemes követni. Mindenképpen szükséges hozzá, hogy a szülő képes legyen meghallani a gyermeke által megfogalmazott üzeneteket, és belátni, hogy a cél nem a vita, hanem, hogy létrejöhessen egy bensőséges érett, felnőtt kapcsolat szülő és gyermeke között. Ugyanakkor, ha a gyermeket



**mi abban segíthetünk neki,
hogy engedjük haladni
a megismerés útján.**

elutasítják, és a szülőjétől nem kap gyógyírt a régi sebére, lehetősége van a szülő „jóváhagyása” nélkül is elindulni egy fejlődési úton, amelynek célja a megbocsájtás. Mindezt elsősorban nem az anyjáért vagy az apjáért kell megtennie, hanem önmagáért, hogy szabadságot nyerjen.

„ETTŐL SEM LESZEK ÉP?”

A film egyik rendkívül fájdalmas jelenete egy gyülekezetben játszódik. Az édesapának a megtérés adta meg a lehetőséget az újrakezdéshez, illetve ahhoz, hogy letegye az italt, és kezelni tudja agresszióját. Fiát is elviszi a gyülekezetbe, abban reménykedve, hogy a hit világa talán neki is megváltást és gyógyulást hoz. A gyülekezet pásztorja, Tamás igyekszik bevonni Larryt a közösségi alkalomba, és maga eszközeivel szeretne segíteni neki. Egy megváltást mondat el vele, amelyben kifejezheti bűnbánatát és azt, hogy megbocsát az apjának. A lelkiész szándéka jó, ugyanakkor ez a tette elhibázott, hiszen Larryben még forrnak az indulatok, szavai nem lehetnek őszinték. Ez nem segítség neki. Vajon hányszor gondoljuk úgy, hogy tisztán látjuk a másik nehézségeit, annak okait, és azt is, hogy mit kellene tennie, hogy kikecmeregjen a nehézségek közül?

Akár tudományosan alátámasztott, akár személyesen megélt igazságról legyen szó, kapcsolat és a másakra való mély hangolódás nélkül a tanácsaink jobb esetben mit sem érnek, rosszabb esetben újabb sebeket ejtenek.

Mit tegyünk? Rejtsük el a már felismert igazságot a másik elől? Nem, hiszen léteznek megkérdőjelezhetetlen igazságok, amelyeket fontos kimondani. Azonban nem mindegy, hogy ezeket az igazságokat hogyan közöljük. Az igazság felismerése az egyén feladata és lehetősége, mi abban segíthetünk neki, hogy engedjük haladni a megismerés útján. Ennek megfelelően érdemes inkább kíváncsian szemlélni, hogy hol tart éppen, mi akadályozza, és mi segíti. A mélyben meghúzódó indítékokkal és motívumokkal érdemes foglalkozni. Az együttlét – amelyben a másik fájdalmában osztozunk – lesz az, amely mélyebb önreflexióra, önegyüttérzésre és önel fogadásra készíteti őt. Ezek nélkül lehetetlen elindulni a valódi változás útján. Talán épp ez az ajándék az, amelyet Larry a film végén megkap, amikor Csala Dóval Budapest utcáin kéregetnek. Együtt nevetnek saját szerencsétlenségükön, és Larry megérzi, hogy bár az élet nehéz, nincs egyedül benne. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a
Családért
Alapítvány

” Leélni együtt közel fél évszázadot, ez az igazi szenzáció

A kapuban barátságos kutya fogad minket, ő vezet be *Gulyás Dénes* operaénekes, a Pécsi Nemzeti Színház operaigazgatója és *Szekeres Judit* koncertvezető meghitt otthonába. A nappaliban régi láda áll, amely többek közt korábbi operaelőadások plakátjait rejt, a polcokon unokák friss fotói. „Ami a mi korunkban érték volt, azt próbáljuk átörökíteni az ő életükbe is” – mondják, amikor a nagyszülői feladatok, a fiatal nemzedék kerül szóba. Judit és Dénes megismerkedésükkor még nem gondolták, hogy kapcsolatukból házasság lesz, amely immár negyvennégy éve tart.

- ♦ – **Dénes:** Amikor először találkoztunk, egyetemista voltam, Judit pedig még kislány, tizenkét-tizenhárom éves. Akkoriban együtt dolgoztam az édesapjával, *Szekeres Ferenc*szel, aki az egyik próbán elküldött egy otthon felejtett Haydn-kottáért. Elsiettem a Villányi úti lakásukhoz, és bekopogtam az ajtón. A rácsos ablakon egy pufók, szepplős lány nézett ki, két copffal. Kiadta a kottát, és gyorsan be is csapta az ablakot. Hat évvel később találkoztunk újra, amikor én *Bartók Cantata profanájának* felvételén dolgoztam a Magyar Televízióban.
- **Judit:** Kamasz lányként gyakran estem szerelembe, de nem voltam fiúzóros típus. Dénest is nagyon jóképűnek találtam, aki mindehhez még tehetséges is volt. Rajtam kívül még sok nőnek tetszett – el sem tudtam képzelni, hogy engem választ. Ráadásul úgy tudtam, házas, de akkor már válófélben volt.



– **Dénes:** Amikor a tévéfelvétel szünetében megpillantottam, egyből felfigyeltem rá az aranszőke hajával, a tengerzöld szemével. Ezek csak a látható dolgok, de a lényeg abban rejlik, ami szemmel nem érzékelhető, csak érezhető. Ahhoz tudnám hasonlítani, mint amikor egy plakátkiállításon sétáltam, és egy kisebb terembe tévedve valami azt súgta, hogy nézzek oldalra, ahol egy Picasso-kép függött a falon. Judit halk szavú volt, és decensen tartózkodó, a szemében némi riadtsággal, amely előhozta belőlem a lovagot.

– **Juditnak tizenkilenc éves lányként addig nem volt komoly kapcsolata, míg Dénes, befutott énekesként már túl volt egy házasságon. Hogyan csiszolódtak össze?**

– **Judit:** Dénes hihetetlenül érzékeny és lobbanékony természet – biztos vagyok abban, hogy amiatt is, mert a művészeknek más az idegrendszerük. Ezzel persze nem olyan könnyű együtt élni, de rengeteget változtunk az évek során. Másrészt úgy működhet jól hosszú távon egy kapcsolat, ha az ember nagyon szereti a másikat.

– **Dénes:** Szerintem minden nőben lakozik egy „boszorkány”, a szó pozitív értelmében. A férfin múlik, melyik énjét hozza ki belőle, az angyalszárnyút vagy a tüzesebet. Gyakran mondogattam tréfásan, hogy engem nem az olcsó találós kérdések érdekelnek, amelyeket azonnal meg tudok válaszolni, hanem amelyek feneketlen titkokat rejtnek, nehezen feltérképezhetőek, akár álmatlan éjszakákat is okoznak és megizzasztanak.

– **Tehát egymás közt is előfordultak talányok, titkok?**

– **Judit:** Kórosan őszinte emberek vagyunk, nem rejtgettünk egymás előtt semmit, mert az nagyon veszélyes tud lenni. Persze elakadások voltak a mi kapcsolatunkban is, negyvennégy év alatt háromszor, ami viszont elég jó arány. Vannak helyzetek, amiket túl kell élni, ki kell beszélni és orvosolni. Nekünk a párterápia segített, ahol kontroll mellett tudtuk megvitatni a problémákat. A közöttünk lévő kapocs titok, amelynek feltérképezéséhez négy évtized is kevésnek bizonyult.

”

...úgy működhet jól hosszú távon egy kapcsolat, ha az ember nagyon szereti a másikat.



– **Az mennyire volt nehéz, hogy Dénest gyakran szólította külföldre a munkája?**

– **Judit:** A külföldi útjaira én is gyakran vele tartottam. Ilyenkor rengeteget segített az édesanyám, illetve egy szomszédasszonyra, Ilakra is számíthattunk, aki gyakorlatilag nagymamaként funkcionált a családjában. Később néha a gyerekeket is vittük magunkkal a külföldi utakra, Amerikába úgy utaztunk ki, hogy egyéves volt a fiunk, és már vártuk a testvérét – a rémálmaimban néha megjelenik ez a repülőút.

– **Dénes:** Amerikában egyszer több mint fél évet töltöttem egyedül, ahol több produkcióban is felléptem különböző városokban. Gergő, a legnagyobb gyermekünk akkor volt két és fél éves. Amikor hét hónap után hazajöttem, és meglátott, azt mondta, „Bácsi!”. Akkor feltettem magamban a kérdést, vajon mennyit kell még szenvednem és fizetnem azért, hogy énekelek. Hiszen hiába a tengerentúli sikerek, a taps, mindent felülírt a gondolat, hogy ilyen hosszú ideig nem volt a fiának apja, ez pedig később ki fog hatni az életére. Ez mostanában szinte naponta eszembe jut. Ami segít könnyebbé tenni a terhet, az az unokánk, Marci érkezése – igyekszem neki megadni mindent, amit akkor Gergőnek nem tudtam.

– **Judit:** Eleinte még nem volt telefonunk, Dénes pedig minden követ megmozgatott, még az akkori kulturális minisztert is megkereste, de nem tudtak segíteni. Végül szállodákból, drága pénzért tárcsáztuk egymást. Amikor pedig először töltött külföldön hosszabb időt, mindennap írt levelet, igaz, csak tömönkatákat – megesett ugyanis, hogy azzal a felirattal érkezett meg a boríték, „nemzetbiztonsági okokból egy százalékos felbontotta”.

– **A közös utazások viszont kellemes élményeket is tartogattak.**

– **Dénes:** Montrealban dolgoztam 1989-ben, ahol a Faustot énekeltem. Az előadás előtt elkezdtem köhögni, valami ledöntött a lábamról. Telefonon Juditnak is elpanaszoltam, aki elhatározta, hogy repülőre ül, és elutazik hozzám, hogy ápoljon, de nekem nem mondta el, nehogy lebeszéljem róla. Az előadás előtt az ágyamban feküdtem, amikor kopogtak az ajtón. Kiszóltam, hogy nem kérek takarítást, mire Judit hangja válaszolt. Az érkezése megszépítette az ott töltött időt. Aztán ketten repültünk tovább Japánba, ahol újabb fellépés várt.

– **Mindketten elvált szülők gyerekeként nőttek fel. Ez hogyan formálta a házágról alkotott képüket?**

– **Dénes:** Bennem a negyvenes éveimet taposva tudatosult, mekkora hiány, hogy már nem létezik a családi fészek a jól ismert ajtóval és kilinccsel, amelyet gyermekkoromban érintett a kezem. Rossz érzés, hogy a saját otthonunkon kívül nincs még egy hely, ahová hazatérhetek – mintha az ember gyökereiből kihúztak volna egyet a földből.

– **Mindig fontosnak érezték, hogy kövessék az idősebb generáció tanításait?**

– **Judit:** Én fiatal feleségként a már említett idős szomszédasszonytól, Ilaktól tanultam el mindent: a háziasszonyi feladatokról kezdve a gyereknevelésig. A férjével együtt rengeteget segített. Amikor Dénes huzamosabb ideig volt távol, minden este átjöttek, amit nem érezték kényszernek, és a jelenlétük sosem vált terhessé.



– Három gyermekük született, akiknek a zenei nevelésére is nagy hangsúlyt fektettek. Miért tartották ezt lényegesnek?

– **Dénes:** Egy évig igazgattam Nagykovácsiban egy alapfokú művészeti iskolát, és akik nálunk tanultak zenét, azoknak egy jeggyel jobb volt az osztályzata az iskolai tantárgyakból, mint a többi diáknak. A művészetek emellett rengeteg értékre is megtanítanak, kórusban énekelve például képessé válnak egymásra figyelni – olyan dolog ez, ami nélkül nehezen létezhet az ember.

– Dénes életében nagy próbatételt jelentett, amikor asztmás lett. Judit, hogyan tudta támogatni?

– **Dénes:** A betegség miatt három évig nem énekelhettem. Ha nincs Judit, már jó eséllyel nem a szakmában dolgoznék. Nagyon sok múlik azon, hogy a Jóisten milyen segítőt, családot, barátokat tesz az ember mellé. Rengeteg művész képtelen feldolgozni, ha már nem tud úgy teljesíteni, mint korábban. Amikor néhány éve Pécsen *A denevér* című előadásban szerepet kaptam, reggelente feszülten gondoltam az esti előadásokra. Nem lubickoltam benne, hanem feladatot végeztem. Ekkor azt mondtam Juditnak, akinek nagyon jó füle van: „Figyelj ide, ha az éneklésem közben úgy érzed, ezt már abba kéne hagynom, biccints a fejeddel, amikor jövök le a színpadról!” A denevér után mindketten ezt éreztük. Nem szabad megvárni azt a pillanatot, amikor a közönség már csak szeretettből hallgat meg.

– **Judit:** Hatalmas dolog, hogy ezt Dénes fel tudta dolgozni, hiszen az éneklés volt az élete negyvennyolc évig.

– Három unokájuk is született. Hogyan élük meg a nagyszülői szerepet?

– **Judit:** Ugyan még van két évem a nyugdíjig, befejeztem a munkámat, hogy Orsi lányunknak tudjak segíteni. Fontosabb volt, hogy ő vissza tudjon menni dolgozni.

Aggódós nagymama vagyok, jobban félttem az unokákat, mint annak idején a saját gyerekeinket, még nagyobb a felelősség. De a hasonló korú nagyszülő barátnőim megnyugtattak, ők is ugyanígy vannak ezzel.

– **Dénes:** Amikor mi vigyázunk rájuk, igyekszünk mindent úgy csinálni, ahogy a szüleik kérik. Ezt néha nehéz betartani, de számunkra szent, hiszen az ő gyerekeik, akiket ők ismernek a legjobban. Vannak nagyszülők, akik ezt nem veszik figyelembe, és mindennel elkényeztetik az unokákat, ez azonban súlyos konfliktusok melegágya lehet, emellett a gyereket is kínos helyzetbe hozzák, ha le kell tagadnia, hogy például fagyit evett a nagypapánál.

– **Judit:** Marci unokánk nagy kihívást jelent nekünk, mivel elképesztő szókinccsel rendelkezik – olyan dolgokat mond, amikről életemben nem hallottam! Egyébként azt vallo, hogy nem szabad leereszkedni a gyerekekhez, és halandzsanyelven beszélni hozzájuk, hanem úgy, mintha felnőttek volnának. Sokat mesélünk, olvasunk és énekelünk nekik, én például nagyapám nótáit, amelyeket aztán a két és fél éves Emma is elénekel a bölcsiben.

– Minden nagy művész művészete egyetememes harmóniát hordoz, ami katarzist ad a közönségnek, vallja Dénes. A házasságukban mi jelentette a legnagyobb katarzist?

– **Judit:** Nekem egyértelműen a három gyerekünk születésének pillanata. Bevallom őszintén, nagyon sajnálom a férfiakat, amiért a szülés élményét, amely semmihez sem fogható, nem tapasztalhatják meg. Hasonlóan felfoghatatlan a köztünk lévő kötelék is. Annyi mindent megéltünk együtt, jót is, rosszat is, hogy úgy érzem, már a levegővételéből tudom, hogy mit akar mondani.

– **Dénes:** A katarzist az ember nem tapasztalja nap mint nap, hanem egyhuzamban negyven éven keresztül. Azt érzi, hogy az arányok a helyükön vannak, és megnyugvást ad neki, amikor hazatérve otthon van a másik mellett, biztonságban. Ma egy pár kapcsolatát sajnós az teszi figyelemre méltóvá és kíváncsúvá a tömegek szemében, ha minél több zúrral, problémával van tele, míg az kevésbé érdekes, ami jól működik a rendszerben. Én viszont azt gondolom, hogy ha van két ember, aki leél egymás mellett fél évszázadot, a problémákat megoldva, ez az igazi szenzáció, és valójában mindenki erre vágyik. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

Mi (nem) történik a párterápián?

Sok fiatalnak okoz problémát a tartós párkapcsolat kialakítása, az együttjárók és élettársak nehezen köteleződnek el, a házások nagy százalékban elválnak, vagy boldogtalannak érzik magukat. Sok pár komoly kapcsolati nehézségekkel küzd, de mivel a felek ezt titkon valamiféle kudarcként élik meg, sokáig nem szívesen szembesülnek vele. Amikor aztán valaki párterápiát tanácsol nekik, az vészjósló ítéletként hangzik számukra, és van, aki úgy gondolja: erre költeni csak divatos pénzkidobás. Milyen tévhitek okozzák az ellenérzéseket? Kérdések helyett ezekkel igyekeztem provokálni *Kozma-Vízkeleti Dánielt*, aki amellet, hogy párterapeuta, kiképző családterapeuta, család-pszichoterapeuta és klinikai szakpszichológus is. Talán azoknak is tud újdonsággal szolgálni, akik szívesen belevágnának ebbe a közös páros kalandba egy (vagy két) szakemberrel.



◆ **A PÁRTERÁPIA CÉLJA MINDENÁRON EGYBETARTANI A KAPCSOLATOT.**

A párterápia kapcsolatterápia, célja, hogy a kapcsolatban résztvevő felek, a pár tagjai tudatosabb rálátást nyerjenek a közös életükre, és erre alapozva tudjanak döntést hozni. Ez a döntés lehet az is, hogy együtt maradnak, de néha, sok bántással járó kapcsolat esetében az az eredmény, hogy felelősen ki tudják mondani, hogy szakítanak, illetve elválnak.

A KAPCSOLATTERÁPIA A KAPCSOLATÉRT VAN, NEM PEDIG A BENNE RÉSZTVEVŐK LELKI JÓLLÉTÉÉRT.

Nem tudnám különválasztani a kettőt, hiszen egy működő kapcsolat kölcsönösen oda-vissza össze van zsinórozva, biztonságos és szeretettel teli, ami nagyon nagy mértékben hozzájárul a benne lévő felek testi-lelki jóllétéhez. A hangsúly a kapcsolat jól működő és problémás területein van, kevésbé az egyes felek egyéni élettörténetén, személyes tulajdonságain.

Kép: Kurucz Árpád

A jó terápiában nem azt keressük, hogy kinek van igaza, és miben hibás a másik, hanem azt, hogy ki mivel járulhat hozzá a kapcsolathoz.

AZ MENJEN PÁRTERÁPIÁRA, AKINEK AZ ÖNISMERETE RENDBEN VAN.

Sokat segít a párterápián, ha a felek önreflektívek, és tisztában vannak a saját állapotukkal, de a legjobb terápiás munkáim éppen azok, amelyekben a kliensek a párterápia hatására elkezdnek önmagukkal dolgozni, holott addig nem mélyedtek el az önismeretben. De így például végig kell gondolniuk, hogy mi a fontos számukra egy kapcsolatban, mi az, ami az életszemléletükből vagy értékeikből fakad, és mi az, ami csak külső elvárás. Fontos ugyanis, hogy csak olyat várjunk egymástól, ami valóban nekünk fontos. Lehet lényeges, mondjuk az izléses teríték, ha számomra az hozzátartozik a vacsoraélményhez, de amiatt, hogy a nagymamám ne legyen szomorú, vagy mit szólnak a szomszédok, nem érdemes ragaszkodni hozzá. Ez is önismereti munka.

PÁRTERÁPIÁRA CSAK VÉGSZÜKSÉG ESETÉN MEGY AZ EMBER.

Ha a családi autót csak akkor visszük szervizbe, amikor már totálkárosra törött, és nem nagyon van ép része, sokkal kisebb az esély arra, hogy össze lehet rakni. Tényleg vannak, akik az utolsó pillanatban jönnek, azzal, hogy „ez az utolsó esély, nem is nagyon hiszünk benne, de még egyszer megpróbáljuk a válóper előtt”. Amikor a kapcsolat egyben tartására vagy javítására irányuló szándék már szinte teljesen kiveszett, sokkal kisebb lesz a mozgásterünk, és csökkennek a lehetőségeink.

A PÁRTERÁPIÁT NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI.

Az előző példánál maradván, ha az automat letolja egy madár, nem érdemes rögtön rohanni a szervizbe, hogy mérjék be, mert károsíthatja

a gyöngyházfényezést. Abból csak a szerelő fog profitálni, ha elhitesi velem, hogy újra kell fényezni elemenként négyszázezerért. Akkor érdemes párterápiába jönni, amikor úgy érezzük, hogy nehézséggel küzdünk, kipróbáltunk már néhány olyan dolgot, amelyek eszünkbe jutottak, de nem működtek, nem hoztak előrelépést – ugyanakkor szeretnénk a kapcsolatunkat erősebbé tenni. Ez a legjobb mozgatórugó.

OTT VÉGRE MEGMONDJÁK, HOGY NEKEM VAN IGAZAM.

Felelős kolléga ezt nem fogja megtenni. A döntőbíráskodás egy másik hivatás. A jó terápiában nem azt keressük, hogy kinek van igaza, és miben hibás a másik, hanem azt, hogy ki mivel járulhat hozzá a kapcsolathoz. Mindenki a maga portája előtt söpör, és együtt söpörnek a közös porta előtt. Szóval ne várjuk, hogy majd a terapeuta megmondja, hogy a párom nárcisztikus vagy borderline – bár ez manapság nagyon divatos –, és akkor én hátradőlhetek, hogy velem van baj, neki kell változnia. A párom megértéséhez a magam megértésén keresztül vezet az út.

A PÁRTERAPEUTA MAJD MEGJAVÍTJA, MEGGYÓGYÍTJA.

Gyakran előfordul, hogy valaki azzal hív, hogy belezokog a telefonba: „Kérem, mentse meg a házasságunkat.” Ilyenkor elmondom, hogy nem én fogom megmenteni. A terapeuta nem szobafestő, akit elhívunk magunkhoz, hogy fesse ki a nappalit, hanem olyan szakember, aki abban segít, hogy megtanuljunk mi kifesteni azt a bizonyos „nappalit”. Teszi mindezt a kérdéseivel, az ötleteivel, a visszajelzéseivel, a feladataival, de a munkát a párkapcsolat tagjai végzik.

NEM KELLENE ELŐSZÖR MEGHALLGATNI MINDKÉT FÉL VERZIÓJÁT?

Meg szokták kérdezni a telefonban, hogy rögtön együtt jöjjünk, ne inkább külön? Ezzel kapcsolatban vannak különböző szakmai hozzáállások, szeparált ülésnek hívják, amikor a pár tagjai külön-külön vesznek részt a terápián. Az én szemléletem az, hogy a kapcsolatterápia arra épül, hogy a résztvevő felek minél több dolgot meg tudjanak osztani egymással. Ebből fakad, hogy nem látom hozzáadott értéknek, ha külön-külön minél több mindent elmondanak a terapeutának, mert azzal a kapcsolatuk legfeljebb indirekt módon gazdagodik.

✘ OTT IS CSAK JÓL ÖSSZEVESZÜNK, RÁADÁSUL EGY IDEGEN ELŐTT.

✔ A párterápia elején az egyik legizgalmasabb tapasztalat, hogy sokszor az első, második, de legkésőbb a negyedik ülésen kimondják a kliensek: „Jé, ez nagyon hasonlít az otthonira, de mégis úgy tudunk egymással beszélgetni, ahogyan máshol nem.” Ezt egyrészt az teszi lehetővé, hogy van egy kívülálló. A barátaink ugyanis nagyon tudnak támogatni minket, néha az életünket mentik meg, de nekünk drukkolnak, és ezt nem rejtik véka alá. A terapeuta nem érdekelt senkinek a megerősítésében, nem fél a vitától, mert ezzel dolgozik mindennap. A párok számára általában ijesztő, hogy már megint veszekszenek. A szóváltás általában nem válik be, de mégis tekinthető egyfajta megoldási kísérletnek. A terápián a harmadik, negyedik pengeváltásig hagyom is, hogy a felek összevevesszenek, ezt fontosnak is tartom, hiszen így tudom őket megkérni, hogy nézzünk rá arra, ami most megmutatkozott, hogy mi vezet a vitatkozáshoz, és hol lehet leállítani. Az egyik legalapvetőbb lélektani szükségletünk ugyanis, hogy mi irányítsuk a dolgokat. A veszekedés általában kontrollvesztett állapot, ezért is ijesztő.

✘ AZÉRT VAN KÉT TERAPEUTA EGY PÁRKAPCSOLATI ÜLÉSEN, MERT ÍGY DUPLA PÉNZT LEHET ELKÉRNI.

✔ A legfelkészültebb terapeuta is kibillenthető a saját életének tapasztalatai mentén. Ott ül egy pár velem szemben, és az egyikőjük mondjuk, nagyon elkezd hasonlítani az édesanyámra. Ha nekem jó kapcsolatom van az édesanyámmal, ő rögtön rokonszenves lesz, a másik pedig kicsit fura. Ha ketten vagyunk, tudjuk egymást csillapítani, emlékeztetni, kiegyensúlyozni. A pár is gyakran érzi, hogy egyikünk jobban érti valamelyikük szempontjait. A két terapeuta tehát segít a kiegyensúlyozott kívülállás megtartásában, de a rutinosak egyedül is megküzdnek ezzel. Mióta kiképző vagyok, egyedül dolgozom, de előtte tizenöt évig én is párban ülészttem, sőt, az alapítványunknál terápiás teamben dolgozunk, négyen vagyunk, ketten beszélgetnek a párral, ketten pedig kívülről figyelik őket.

✘ AZ ASSZONY AMÚGY IS OLYAN PLETYKÁS, KITEREGETI MAJD A SZENNYEST.

✔ A kapcsolatterápia is egy kapcsolat a pár és a terapeuta vagy terapeuták között, amelynek az alapja a bizalom. Akkor tudom elmesélni a számomra

nehéz, fájdalmas, szégyenteli történeteket, ha nagyon tudok bízni a másokban. Ez gyakran két, három, akár négy találkozás eredménye. A kliensek általában ügyesek ebben, ha van három nehéz témájuk, mondjuk egy tízes skálán egy hármas szintű, egy hetes meg egy kilences, akkor nem a kilenccsel kezdik, hanem megkínálnak bennünket a hármas szintű nehézséggel vagy fájdalmas történettel, és figyelik, hogyan reagálunk. Ha megtapasztalják, hogy ennek helye van, elfogadjuk, segítünk a megértésében, akkor elő merik húzni a hetest, és ha ott is megélik mindezt, akkor a kilenccset. Természetes, hogy a pár tagjai különböző motivációkkal vesznek részt a terápián: az egyik nagyon akarja, a másik ódzkodik, az egyik közlékeny, a másik visszafogott. Amikor a kevésbé motivált fél is megérzi, hogy itt tényleg kíváncsiak az ő szempontjaira, meghallgatják, kívárlják, amíg azt megfogalmazza, akkor is, ha ő nem a szavak embere, akkor általában kedvet kap az egészhez.

✘ HOSSZÚ HÓNAPOK MÚLVA DERÜL KI, HOGY A TERAPEUTA ÉS A PÁR NEM KOMPATIBILIS.

✔ A kapcsolatterápia a dolgok nyílt kimondására épül. Ebben segítjük a klienseket, és mi magunk is nyíltan vállaljuk, hogy hogyan vagyunk jelen. Van olyan etikai szabály, amely szerint nem helyes olyan klienst vállalni, aki hasonló problémával küzd, mint a terapeuta. Például, ha a pár azzal jön hozzám, hogy egyikőjük édesanyja napi szinten beavatkozik az életükbe, és az én anyósomnak is kulcsa van a lakásomhoz... Az ilyesmit el kell mondanom a párnak, hogy érezzék, ez tényleg az én korlátom, és nem az övék. A párok ugyanis ilyenkor elkezdhetnek fantáziálni, hogy „mi biztos menthetetlenek vagyunk”, vagy „ellenszenvesek voltunk neki”. Kötelező, hogy a terapeutának jól működjön az önismerete és az önreflexiója. Ha például egy eset kapcsán valami ellentétes az értékrendemmel, akkor abban nem segíthetek, mert a pár érezni fogja a megítélésem. Ha számomra terapeutaként elfogadhatatlan a házastársi kapcsolatban a szexuális kizárólagosság megszegése, akkor ne vállaljak hűtlenségi krízissel küzdő párokat, mert ítélkezni fogok felettük, az pedig nem az én dolgom.

Előfordul az is, hogy a pár érzi azt, hogy a már említett bizalom nem épül ki a terapeutával. Ezt is ki kell mondani. A legfelkészültebb, legtapasztaltabb, legjobb sajtójú kollégák sem tudnak mindenkinek segíteni. Nekem körülbelül hetvenöt százalékos a rátám, ez jónak számít a pszichoterápiában. ♦

MAGYAR MÁRKÁK HÍREI



A MagyarBrands Program küldetése ráirányítani a fogyasztók és a piac figyelmét a legsikeresebb magyar márkákra, valamint a legnépszerűbb innovatív termékekre és szolgáltatósokra. Kiváló fogyasztói márka elismerést 350 márka érdemelt ki 2023-ban.



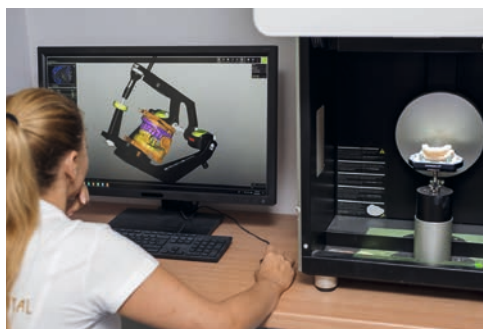
Hosszú kísérletezés után 2009 decemberében került először forgalomba a **Kockás**, a 70-es, 80-as évek ízvilágát idéző tradicionális magyar túróból készült túródesszert. Termékeit először bérgyártásban gyártatta a jogtulajdonos és forgalmazó, a Piros Kockás Kft., de 2023-tól a gyártás már saját üzemükben történik Herceghalmon.



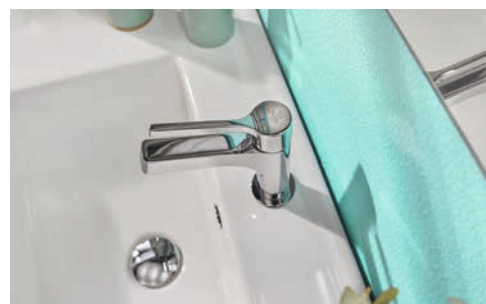
A **Ceres** Magyarország egyik piacvezető sütőipari vállalkozása a napi cipótól az előre csomagolt kenyereken, toast szeleteken és kalácsokon át olyan különlegességekig, mint a bejgli vagy habkarika. 2023-ban fennállásának 70. évfordulóját dolgozói részére nagyszabású születésnapi programsorozattal, fogyasztói számára pedig országos nyerejményjátékkal tették emlékezetessé. Ezen aktivitások folyamatosak a Ceres életében.



A **KÖBE** Több mint lakásbiztosítás című aloldalán olyan tanácsokat és praktikus tippeket talál, amelyek segítenek megvédeni otthonát a különböző veszélyforrásokkal szemben. Látványos, de tömör videóikban kiemelt figyelmet szentelnek az egész család otthoni biztonságának megővésére, különös tekintettel a legkisebbekre és szépkorúakra.



A **Gelencsér Dental** fogtechnikusai a legkiválóbb minőségű alapanyagokkal dolgoznak, melyeket a legmodernebb, 3 dimenziós virtuális tervezést támogató Zirkonzahn® CAD/CAM eljárással egészítenek ki. Ez a technológia teszi lehetővé, hogy nanométer pontosságú, természetes hatású, fémmentes cirkónium fogpótlásokat állítsuk elő, amelyek semmilyen allergiás reakciót nem váltanak ki.



A több, mint 120 éves **MOFÉM** innovatív Pilar csaptelep családja a fenntarthatóság pillére. Gyártásánál különösen figyeltek arra, hogy kisebb ökológiai lábnyomot hagyjon, így króm 3 bevonattal készült, valamint ólommentes sárgarézből, így az ivóvízben kisebb az ólomkioldódás. A belső kialakításnak köszönhetően pedig még vizet és energiát is spórolhatunk!